

Katedra: Katedra primárního vzdělávání
Studijní program: M7503 - Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Hry a cvičení pro zdokonalení lyžařských dovedností u dětí ve věku 6 – 12 let

Games and exercises for improving skiing skills in children aged
6 to 12 years

Diplomová práce: 11-FP-KPV-0070

Autor:

Zuzana Líkařová

Podpis:

Vedoucí práce: Mgr. Jaroslav Kupr

Konzultant:

Počet

Stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
96	0	46	2	19	1

V Liberci dne: 24. 4. 2013

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2011/2012

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Zuzana Líkařová**
Osobní číslo: **P11000758**
Studijní program: **M7503 Učitelství pro základní školy**
Studijní obor: **Učitelství pro 1. stupeň základní školy**
Název tématu: **Hry a cvičení pro zdokonalení lyžařských dovedností u dětí ve věku 6 - 12 let.**
Zadávající katedra: **Katedra primárního vzdělávání**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíl:

Vytvoření sborníku her a cvičení, vhodných pro zdokonalení lyžařských dovedností u dětí ve věku 6 - 12 let.

Dílčí cíle:

1. Vymežit možnosti lyžování v rámci výuky na ZŠ.
2. Vytvoření sborníku her a cvičení.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

BRTNÍK, Jiří; NEUMAN, Jan. Zimní hry na sněhu i bez něj. Praha : Portál, 1999. 275 s. ISBN 80-7178-329-3.

GNAD, Tomáš. Kapitoly z lyžování. Praha : Karolinum, 2006. 239 s. ISBN 80-246-0241-5.

PRŮCHA, Jan. Moderní pedagogika. Praha : Portál, 2005. 488 s. ISBN 978-80-7367-503-5.

Vedoucí diplomové práce:


Mgr. Jaroslav Kupr
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání diplomové práce: **24. listopadu 2011**

Termín odevzdání diplomové práce: **20. dubna 2013**


doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.


doc. PaedDr. Jaroslav Perný, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 19. prosince 2011

Čestné prohlášení

Název práce: Hry a cvičení pro zdokonalení lyžařských dovedností u dětí ve věku 6 – 12 let

Jméno a příjmení autora: Zuzana Líkařová

Osobní číslo: P11000758

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má diplomová práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložila elektronickou verzi mé diplomové práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedla jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 25. 3. 2013

Zuzana Líkařová

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu diplomové práce panu Mgr. Jaroslavu Kuprovi za odborné vedení, rady, podporu a připomínky, které pomohly k vytvoření této diplomové práce. Dále bych velice ráda poděkovala Mgr. Kateřině Šimůnkové, Martinovi Balatkovi a Lukášovi Balatkovi za pomoc při shromažďování podkladů.

Hry a cvičení pro zdokonalení lyžařských dovedností u dětí ve věku 6 – 12 let.

Zuzana Líkařová

Vedoucí DP: Mgr. Jaroslav Kupr

Resumé

Hlavním cílem diplomové práce bylo vytvoření sborníku her a cvičení, která jsou vhodná pro zdokonalení lyžařských dovedností u dětí ve věku 6 – 12 let. První kapitoly práce zahrnuje charakteristiku běžeckého lyžování, rozdělení technik běhu na lyžích, lyžařské průpravy vhodné pro děti na prvním stupni základní školy a vymezení možností lyžování v rámci výuky na základní škole. Následující kapitoly obsahují stručný návod jak mazat běžecké lyže, bezpečnost při hrách, cvičení, která jsou vhodná provádět před zahájením her, hry a cvičení pro rozvoj techniky, obratnosti, rychlosti a vytrvalosti v běhu na lyžích.

Klíčová slova: lyžování; hra; bezpečnost při hrách; klíčové kompetence.

Games and exercises for improving skiing skills in children aged 6 to 12 years.

Summary

The main aim of this thesis was to create a collection of games and excercises, which are siutable for improving skiing skills of children at age 6 – 12 years old. Theoretical part includes characteristic of cross-country skiing, dividing of cross-country skiing techniques, skiing preparations siutable for first grade children and definition of skiing options within the educational system at primary school. Practical part includes a compendious manual about how to wax cross-country skies, safety playing games, excercises which are siutable to use before games, games and excercises for developoment of skiing technique, dexterity, speed and endurance in cross-country skiing.

Key words: cross-country skiing; game; safety during platiny; key competencies.

Spiele und Übungen zur Verbesserung der Fähigkeiten beim Skifahren von Kindern der Altersstufe 6-12 Jahre.

Zusammenfassung

Das Hauptziel der vorliegenden Arbeit war es, eine Sammlung von Spielen und Übungen, zur Verbesserung der Ski-Fähigkeiten bei Kindern im Alter von 6-12 Jahren zu schaffen. Der theoretische Teil umfasst charakteristisches Langlaufen, Skating und Diagonal Techniken, geeignet für Kinder in Grundschulen. Möglichkeiten zum Skifahren aufzuzeigen, die in der Lehre an den Grundschulen anzuwenden sind. Der praktische Teil umfasst eine kurze Anleitung, wie man die Sicherheit beim Langlaufen spielerisch erlernt. Übungen und Spiele die geeignet sind Technik, Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer im Skilanglauf und deren Entwicklung zu fördern.

Slüsswörter: Das Skifařem; Das Spiel; Sicherheit bei den Spielen; Schlüsselkompetenzen.

Obsah

ÚVOD	10
1 CÍLE PRÁCE	11
1.1 HLAVNÍ CÍL	11
1.2 DÍLČÍ CÍLE.....	11
2 HISTORIE BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ	12
2.1 VZNIK LYŽÍ.....	12
2.1.1 NORSKÁ ŠKOLA	12
2.1.2 FINSKÁ ŠKOLA - JEDNOSTRANNÁ.....	12
2.1.3 ŠVÉDSKÁ ŠKOLA SKLUZOVÁ	13
2.1.4 SOVĚTSKÁ ŠKOLA – SILOVÁ, FREKVENČNÍ	13
2.1.5 LYŽOVÁNÍ V ČESKÝCH ZEMÍCH.....	13
2.1.6 POČÁTKY ZÁVODNÍHO LYŽOVÁNÍ V ČECHÁCH	13
3 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK A TĚLESNÝ VÝVOJ.....	15
3.1 VŠEOBECNÁ LYŽAŘSKÁ PRŮPRAVA	15
4 POJETÍ A CÍLE ZÁKLADNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ NA PRVNÍM STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY	17
4.1 POJETÍ ZÁKLADNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ	17
4.2 CÍLE ZÁKLADNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ	17
4.3 KLÍČOVÉ KOMPETENCE.....	18
5 ZVLÁŠTNOSTI LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU U DĚTÍ	20
5.1 PRVNÍ LYŽAŘSKÉ KROKY	20
5.2 LYŽOVÁNÍ DĚTÍ NA PRVNÍM STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY.....	21
6 SEZNAM SPORTOVNÍCH LYŽAŘSKÝCH KLUBŮ V JABLONCI NAD NISOU A OKOLÍ.....	22
7 HRA.....	23
7.1 DEFINICE HRY, VÝZNAM HRY	23
7.2 DĚLENÍ HER.....	24
8 TĚLESNÁ CVIČENÍ.....	26
8.1 DEFINICE TĚLESNÁ CVIČENÍ	26
8.2 MOŽNÉ ROZDĚLENÍ TĚLESNÝCH CVIČENÍ.....	26
9 ETAPY ZÁKLADNÍHO LYŽOVÁNÍ.....	28
9.1 ROZDĚLENÍ ETAP ZÁKLADNÍHO LYŽOVÁNÍ	28
10 TECHNIKY BĚHU NA LYŽÍCH	32
10.1 ROZDĚLENÍ TECHNIK BĚHU NA LYŽÍCH.....	32
10.1.1 KLASICKÝ ZPŮSOB BĚHU	33
10.1.2 BRUSLENÍ.....	37
11 BEZPEČNOST PŘI HRÁCH	40
11.1 CVIČENÍ PROVÁDĚNÁ PŘED ZAHÁJENÍM HER	41
12 MAZÁNÍ LYŽÍ.....	52

12.1	STOUPACÍ VOSKY	52
12.1.1	TUHÉ STOUPACÍ VOSKY	53
12.1.2	KLISTRY	53
12.2	SKLUZNÉ VOSKY	53
13	PODMÍNKY PRO ÚSPĚŠNÉ ABSOLVOVÁNÍ HER	55
13.1	PŘED HROU	57
14	SBORNÍK HER A CVIČENÍ	59
14.1	HRY A CVIČENÍ NA ROZVOJ TECHNIKY V BĚHU NA LYŽÍCH	59
14.2	HRY A CVIČENÍ NA ROZVOJ OBRATNOSTI V BĚHU NA LYŽÍCH	68
14.3	HRY A CVIČENÍ NA ROZVOJ VYTRVALOSTI V BĚHU NA LYŽÍCH	79
14.4	HRY A CVIČENÍ NA ROZVOJ RYCHLOSTI V BĚHU NA LYŽÍCH	85
14.5	SPECIÁLNÍ CVIČENÍ	92
15	ZÁVĚR	93
16	LITERATURA	95

ÚVOD

V diplomové práci se zabývám běžeckým lyžováním u dětí na prvním stupni ZŠ a jeho možným zlepšením. Pro vyznavače a milovníky běžeckého lyžování se v Jizerských horách a jeho okolí nabízí mnoho možností s dobrou dostupností pro kvalitní lyžování. Cílem mé diplomové práce je ukázat učitelům na základních školách, instruktorům, nebo lyžařským nadšencům, že není tak těžké naučit děti základy techniky. Podmínky, které nám naše okolí nabízí, jsou pro tuto aktivitu ideální.

Během mé praxe na ZŠ jsem se jen málokdy setkávala s tím, aby se děti na prvním stupni ZŠ zúčastňovaly výuky tělesné výchovy na běžeckých tratích, a učily se tak základům běžeckého lyžování. Povětšinou to bylo z důvodu materiální nevybavenosti školy, málokdy z problému dostupnosti, ale jako hlavní problém jsem pocítovala neznalost učitelů. Tento fakt mě osobně velice mrzí. Už od druhé třídy základní školy jsem pravidelně navštěvovala běžecký kroužek při Základní škole v Janově nad Nisou. Díky instruktorům a učitelům, kteří mě již od útlého věku učili základům lyžování, jsem se mohla v pozdější době dostat do reprezentace ČR a reprezentovat tak základní školu, školu střední i Technickou univerzitu v Liberci a navštívit tak mnoho zahraničních zemí. Běžecké lyžování se stalo mým koníčkem i velkou láskou. Ráda bych tedy přiblížila krásu lyžování i ostatním dětem. Cílem mé diplomové práce je vytvořit sborník her a cvičení pro rozvoj lyžařské techniky u dětí ve věku 6 – 12 let. Tento sborník může pomoci učitelům, nebo začínajícím trenérům ve vytvoření hodiny, kurzu nebo jen příjemné chvílky strávené v zimní přírodě na běžeckých tratích.

1 CÍLE PRÁCE

1.1 HLAVNÍ CÍL

Vytvoření sborníku her a cvičení vhodných pro zdokonalení lyžařských dovedností u dětí ve věku 6 – 12 let.

1.2 DÍLČÍ CÍLE

- 1) Vývoj běžeckého lyžování.
- 2) Vymezit možnosti lyžování v rámci výuky na ZŠ.
- 3) Vytvoření sborníku her a cvičení vhodných pro zdokonalení lyžařských dovedností u dětí ve věku 6 – 12 let.

2 HISTORIE BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ

2.1 VZNIK LYŽÍ

Podle dostupných informací lyže vnikly již v době kamenné. Zhruba 8 až 4 tisíce let př. n. l., byly lyže nedílnou součástí života lidí kteří žili místech s dlouhým zimním obdobím ve střední Asii v Altajských horách a severní Evropě na území dnešní Skandinávie. Bez lyží se neobešli ani lidé, kteří se vypravovali za potravou. Lyže jim velmi usnadňovali lokomoci sněhem. Dříve, než lidé začali používat lyže, usnadňovaly jim lov sněžnice.

2.1.1 Norská škola

V dřívější době nebylo možné na lyžích provádět běh, který je podobný tomu dnešnímu, nedovolovalo to vybavení. Lyže se používaly velice dlouhé. Měly cca. 2,5 – 3 metry. Vázání tvořila kůže upevněná na lyži. Pata byla volná. Díky speciálně zahnutým špičkám na obuvi se boty snadno připevnilly k lyžím. Nejprve se používala hůl jedna, až později dvě. Lyžař stál na lyžích vzpřímeně, nohy měl téměř napnutý. Okolo roku 1914 se začaly názory na techniku i vybavení měnit. Lidé začali používat lyže delší a lehčí. Roku 1924, kdy byly I. ZOH v Chamonix začali lyžaři používat vosky a zlepšila se celková materiální vybavenost. Zde započalo formování účelné techniky běhu na lyžích (Gnad, Psotová, 2005, s. 12).

2.1.2 Finská škola – jednostranná

Finská škola je charakteristická vyšším postojem, nedůrazným odrazem a malým přenášením váhy z jedné lyže na druhou. Lidé se jen lehce odrazili a nechali lyži ponechanou na sněhu. Tím byl odraz i skluz ještě nedokonalý. Stále se zde používalo dvouoporové postavení při jízdě ve skluzu. Jízda byla silová. Švih nebyl používán. Ve snaze prodloužit skluz s co největším vysunutím boku dopředu se uplatňoval běh střídavý jednostranný (Gnad, Psotová 2005, s. 14).

2.1.3 Švédská škola – skluzová

Tato škola začala jako první využívat skluzovou techniku a jednooporovost postavení. Tato technika se vyznačovala velkým odrazem a následným oddálením odrazové lyže od sněhu. Po odrazu následoval skluz jen po jedné lyži a švih druhé dolní končetiny. V této technice se začaly používat dva styly. Styl běhu střídavý dvoudobý a styl jednodobý s odpichem soupaž. Hlavním představitelem byl Sixten Jernberg. Švédská škola dala za vznik klasické technice, jejímž principem byl odraz z plochy lyže a následný skluz po lyži druhé (Gnad, Psotvá 2005, s. 15).

2.1.4 Sovětská škola – silová, frekvenční

Sovětská škola se především vyznačuje perfektně zvládnutou technikou, kterou nabízí norská škola. Maximálně se zde využívá silových schopností a frekvence běhu.

2.1.5 Lyžování v českých zemích

Z dostupné literatury se dozvídáme, že za průkopníka lyžování v Čechách je považován Josef Rössler-Ořovský. Pan Josef Rössler-Ořovský přivezl roku 1887 z Norska (od firmy Heyde a Gustavsen) první lyže. Roku 1887 založil Ořovský při Bruslařském klubu Praha lyžařský kroužek. Ten byl později roku 1984 přejmenován na Český Ski klub Praha.

Roku 1893 se Ořovský písemně spojil s Janem Bucharem, učitelem z Jilemnice, který byl velkým propagátorem lyžování v Krkonoších. Později pozval Ořovského do Krkonoš a roku 1888 založil Klub Českých turistů. Společně pak založili v roce 1893 Český ski klub Vysoké nad Jizerou. Roku 1894 byl založen Český krkonošský spolek ski Jilemnice. První dostupné metodické články o lyžování napsal Jan Buchar a roku 1896 zavedl lyžování do školní tělesné výchovy (Dygrín a kol., 2005, s. 9).

2.1.6 Počátky závodního lyžování v Čechách

Roku 1893 se na území Čech konaly první lyžařské závody v běhu na lyžích. Závody byly uspořádány na Kozinci u Jilemnice. Roku 1896 se konalo první doložené Mistrovství Království Českého. Místem konání byla pražská Stromovka. Závod byl dlouhý 1050m.

Vyhrál Mládek z Jilemnice. Roku 1904 proběhl první závod žen v běhu na 800m (Dygrín a kol., 2003, s. 12).

3 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK A TĚLESNÝ VÝVOJ

Tomáš Peříč (2008, s. 12, 13, 17 – 22) ve své knize Sportovní příprava dětí uvádí, že v prvních letech je tělesný vývoj charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti dětí. Dále uvádí, že dochází k rozvoji vnitřních orgánů, krevnímu oběhu a vzrůstá vitální kapacita plic. Ustaluje se zakřivení páteře, kloubní spojení jsou měkká a pružná. Mozek má vývoj ukončen. Právě ve věku 6-10 let jsou dobré podmínky pro rozvoj rychlostních a koordinačních pohybů. Děti v tomto věku jsou známy svou vysokou spontánní pohybovou aktivitou. V mladším školním věku přesahují procesy podráždění nad procesy útlumu, proto jsou děti mnohdy neúnavné a jejich pohybový benefit je takřka nevyčerpatelný. Děti se v tomto věku snáze učí motorickým dovednostem. Mnohdy jim stačí ukázka a děti následně opakují úkon bez problémů či chyb. U některých dětí můžeme pozorovat menší problémy z hlediska koordinace složitějších pohybů. Tréninkem a opakováním se však nejistota ztrácí a děti zvládají i náročnější cvičení. Je velice důležité přizpůsobovat hodinu jedinci, nebo menší skupině. Musíme si dát pozor na možné přetížení jedince!

3.1 VŠEOBECNÁ LYŽAŘSKÁ PRŮPRAVA

Všeobecnou lyžařskou přípravou můžeme podle dostupných informací nazvat přípravu, která je prováděna nejlépe na běžeckých lyžích s cílem osvojit si základní lyžařské dovednosti (přenášení hmotnosti těla z lyže na lyži, jízda po dvou i jedné lyži, apod.). Je velice důležité vytvořit si komplexní lyžařské vjemy (pocit lyží, pocit skluzu a rychlosti) a ty pak využít při dalším nácviku běhu na lyžích, sjíždění a zatáčení. Obsah všeobecné lyžařské přípravy tvoří následné pohybové činnosti, které můžeme nalézt v odborné literatuře, kterou sepsal Dygrín a kol., (2005, s. 25).

- manipulace s lyžařskou výzbrojí;
- pády a vstávání;
- obraty na rovině;

- obraty na svahu;
- chůze na lyžích;
- skluz na obou lyžích;
- odšlapování;
- bruslení na lyžích;
- brzdění a zastavování;
- pohyby na lyžích na svahu;
- sjíždění;
- rovnováha a průpravná cvičení při sjíždění;
- přejíždění terénních nerovností;
- terénní skok.

4 POJETÍ A CÍLE ZÁKLADNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ NA PRVNÍM STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

4.1 POJETÍ ZÁKLADNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

Jako první výchovu můžeme uvést výchovu v rodině, na kterou navazuje předškolní vzdělávání a následně základní vzdělávání. Tuto etapu vzdělávání povinně absolvuje celá populace žáků. Základní vzdělávání na **1. stupni** nabízí především poznávání, respektování a rozvíjení individuálních potřeb, možností a zájmů každého žáka-včetně žáků se speciálními vzdělávacími potřebami (RVP, 2011, s. 12).

4.2 CÍLE ZÁKLADNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

V Rámcovém vzdělávacím programu se můžeme dočíst, že základní vzdělávání má žákům pomoci utvářet si a postupně rozvíjet klíčové kompetence. RVP se snaží poskytnout spolehlivý základ všeobecného vzdělání orientovaného zejména na situace blízké životu a na praktické jednání (RVP, 2011, s. 12).

Základním vzděláváním by mělo plnit tyto cíle:

- Motivovat žáky pro celoživotní učení. Umožnit žákům osvojit si různé strategie učení.
- Podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů.
- Vést žáky k všestranné, účinné a otevřené komunikaci.
- Učí žáky respektovat práci svou i druhých. Rozvíjí u žáků schopnost spolupracovat.

- Připravovat je na to, aby se projevovali jako svébytné, svobodné a zodpovědné osobnosti. Žáci se učí uplatňovat svá práva a naplňovat své povinnosti.
- Vytvářet u žáků potřebu projevovali pozitivní city v chování.
- Učit žáky chránit fyzické, duševní a sociální zdraví.
- Učí žáky k ohleduplnosti k jiným kulturám, k toleranci, k duchovním hodnotám.
- Napomáhá k rozvoji vlastních schopností (RVP, 2011, s. 12).

4.3 KLÍČOVÉ KOMPETENCE

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání obsahuje klíčové kompetence, které představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností a hodnot, které jsou důležité pro začlenění osobnosti do společnosti a rozvoj osobnosti. Cílem a smyslem vzdělávání je připravit všechny žáky na uplatnění ve společnosti. Vybavit žáky klíčovými kompetencemi, který jsou pro ně dosažitelné. Osvojení klíčových kompetencí je velice zdoluhavý proces, která má svůj počátek již v předškolním vzdělávání. Tento proces pokračuje v základním a středním vzdělávání a postupně se dotváří celý život. Po ukončení základního vzdělávání mají žáci základ klíčových kompetencí, který je velice důležitý pro vstup do dalšího života (RVP, 2011, s. 14).

Činnosti a aktivity, které ve škole probíhají, napomáhají k získání klíčových kompetencí. Klíčové kompetence se různě prolínají. Za klíčové kompetence se v základním vzdělávání považují:

- kompetence pracovní;
- kompetence sociální a personální;
- kompetence občanské;
- kompetence komunikativní;
- kompetence k učení;
- kompetence k řešení problémů.

Většinu zmíněných klíčových kompetencí napomáhá rozvíjet běžecké lyžování. Během her, které uvádíme ve Sborníku her a cvičení, musí žáci spolupracovat, zvládat a řešit nastalé problémy, komunikovat s ostatními ve skupině. Při hrách se musí žáci prosadit, ale zároveň pochopit individualitu jedinců.

Běžecké lyžování můžeme zařadit do vzdělávací oblasti člověk a zdraví, která obsahuje vzdělávací obory výchova ke zdraví a tělesná výchova.

Tělesná výchova napomáhá k rozvoji žáků v problematice zdraví. Učí žáky poznávat vlastní pohybové možnosti a zájmy. Zároveň napomáhá k rozvoji tělesné zdatnosti, duševní a sociální pohody. Na počátku je vzdělávání spontánní, později přechází k pohybové činnosti řízené a výběrové. Žák se učí hodnotit svou úroveň zdatnosti a zařazovat takové pohybové činnosti, ze kterých bude mít uspokojení. Pro osvojování pohybových dovedností je velice důležitý prožitek z pohybu, komunikace při pohybu a zvládnutá dovednost (RVP, 2011, s. 76).

5 ZVLÁŠTNOSTI LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU U DĚTÍ

Pokud nebude učitel respektovat určité základy, které jsou velice důležité pro správnost fungování dětského organismu, jako je například přiměřenost a postupnost, může malého lyžaře ohrozit! Dalším specifikem může být příliš vysoké zatížení či nácvik nesprávných pohybů na lyžích. Motorický vývoj dítěte je velice specifický, a proto musíme přistupovat k dítěti jako jednotlivci a dbát na jeho potřeby. Nejprve musíme začít nácvikem základních dovedností, později, když je lyžař zdatnější a odolnější, můžeme pokračovat dále v náročnosti. Z hlediska psychické a biologické připravenosti organismu je věk mezi 5 a 6 rokem ideální pro začátek lyžování. Lyžování je velice koordinačně náročná činnost, která potřebuje pomalý vzestup v učení se techniky. Zvládnutí základních lyžařských dovedností je podmíněno stupněm zralosti smyslových orgánů a nervové soustavy (Brtník, Neuman 2008, s. 23).

5.1 PRVNÍ LYŽAŘSKÉ KROKY

Ve věku 3 až 5 let se dítě teprve seznamuje s určitými pojmy týkající se lyžování. Domníváme se, že jsou pro úplný začátek velmi důležité a učitel, nebo instruktor by je neměl vynechat. **Hra je pro začátek ideální.** V tomto věkovém období si děti přirozeně rády hrají, proto by jim i učitel měl tuto radost dopřát. Po zkušenostech vím, že organizované lyžování není ideální. Děti se se sněhem teprve seznamují. Větší prožitek a uspokojení získávají z prvních zvládnutých metrů, či výhrou v nějaké hře. Dítě bychom při prvních pokusech o lyžování měl nechat na rovině nebo jen mírně nerovném terénu. **Pro malého lyžaře je velice důležité získat jistotu na lyžích.** Později, až bude základní techniku zvládat, může se výuka přesunout do svahu. Na začátek výuky je vhodné seznamování s lyžařským prostředím. Dítě se více uvolní a přistoupí na různá cvičení. Děti v tomto ohledu nemají rády nejistotu z neznámého prostředí. Nesmíme zapomenout děti chválit a motivovat. Hry, které je vhodné propagovat v začátcích, by měly být zaměřeny na chůzi sunem, obraty, výstupy stranou, přešlapování. Děti učíme i sjíždět. Vždy musíme dbát na to, aby byla hra prováděna na bezpečném místě.

5.2 LYŽOVÁNÍ DĚTÍ NA PRVNÍM STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Výuka hrou v období 6 až 10 let. Pokud dítě zvládne základy, které jsou uvedené výše, postupně přechází do těžších cvičení. Jeho koordinační zralost je na lepší úrovni, a tak se zde hlavně projevuje nápodoba. Dítě se velice snadno, ale hlavně rychle učí. Musíme dbát na to, aby nedělalo chyby v technice. Pokud se tak stane, učitel musí vynaložit snahu chyby odstranit. Dítě se snaží napodobovat učitele nebo instruktora. Samo cítí potřebu zlepšení a úspěchu. Dítě je schopno delší koncentrace, učitel však musí výuku připravit tak, aby se dítě celou dobu zajímalo o daný prvek. Zde je již možné učení ve skupinách. I v této věkové skupině nesmíme zapomenout na individuální přístup a potřebu dítěte. Učitel v této věkové kategorii může nabídnout hry, které jsou mířeny na zlepšení nošení lyží a holí, rozepínání a zapínání lyží, všechny druhy obrátů a výstupů. Do této skupiny můžeme zařadit zároveň sjezdy i s různými obměnami, bruslení a odšlapování, jízdu po jedné lyži, jízdu jen s jednou holí, nebo bez holí. Při nácviku můžeme používat různé hry, jako jsou například štafety, honičky, hry družstev apod., (Brtník, Neuman, 2008, s. 44).

6 SEZNAM SPORTOVNÍCH LYŽAŘSKÝCH KLUBŮ V JABLONCI NAD NISOU A OKOLÍ

Po zkušenostech, které jsme měli možnost získat, se domníváme, že prostředí Jizerských hor a jeho okolí je ideální jak pro začátečníky, tak i pokročilé milovníky lyžování. Dlouhé, široké a dobře upravené tratě čekají v zimních obdobích na návštěvníky téměř denně. Pokud jsou klimatické podmínky dobré, je lyžování prožitkem. Po vlastní zkušenosti vím, že pokud trenér se žáky na základních školách trenér začíná lyžařskou přípravu, stačí k nacvičování techniky i málo upravené plochy, které nemusí být nutně běžeckými tratěmi. Například okolí Jablonecké přehrady nebo Břízky, které se nachází jen malý kousek od spousty základních škol, jsou pro tyto aktivity ideální.

Jablonec nad Nisou a jeho okolí nabízí mnoho SKI klubů, ve kterých je možná realizace žáků, kteří by se klasickému lyžování chtěli věnovat. Přikládáme tedy seznam možných SKI klubů, které jsou dostupné na internetových stránkách www.czech-ski.com.

- **Ski klub Jablonec nad Nisou.**
- **SK SKI Janov-Bedřichov.**
- **TJ Jiskra Josefův Důl.**
- **TJ Lučany nad Nisou - Ski klub Wolfganga Samesche.**
- **TJ Jiskra – Ski klub Harrachov.**
- **Český klub lyžařů Harrachov.**
- **Český krkonošský spolek Ski Jilemnice.**
- **Český ski klub Vysoké nad Jizerou.**
- **Ski Team OLFIN CAR - VELLA Trutnov.**
- **SKP Jablonec.**

7 HRA

7.1 DEFINICE HRY, VÝZNAM HRY

Na otázku – co je hra a jaký má původ se snažili odpovědět mnozí myslitelé, filozofové, pedagogové i psychologové. Každý však hru popisoval o něco odlišněji, a to kvůli oboru, ve kterém působil.

Hra rozvíjí především osobnost dítěte. Je jakousi přirozenou aktivitou, ze které mají děti radost a možné vnitřní uspokojení. Na prvním stupni základní školy je hra nepostradatelnou součástí výuky. Hru může hrát jednotlivec, či skupina.

Nizozemský historik Johan Huizinga uvádí, že:

- Hra je dobrovolná – nikdo nemůže účastníka nutit, aby si hrál. Zájem o hru musí být spontánní.
 - Hra je vystoupením z „obyčejného“ nebo „vlastního“ života do dočasné sféry aktivity, která je mimo proces uspokojování nezbytných potřeb jedince.
 - Hra má prostorovou i časovou složitost. Hra začne a v určitém okamžiku skončí. Odehraje se. Hra vytváří vlastní oddělené, posvátné území, ve kterém platí zvláštní, vlastní pravidla, dočasné světy uvnitř obyčejného světa, ve kterých probíhá nějaký v sobě uzavřený děj.
 - Hra má možnost opakování.
 - Hra má svůj bezpodmínečný řád – pravidla.
 - Hra může obsahovat rytmus, harmonii, střídání, kontrast, variaci, napětí.
- (Vzdělávání Brontosaurus., 2013)

Zakladatel novodobé pedagogiky a vynikající myslitel Jan Amos Komenský popisuje v mnoha svých dílech praktické návody pro výchovu hrou. Například v „Informatoriu školy mateřské“ - zde vytvořil systematický návod, jak úspěšně rozvíjet výchovu nejmenších v rodině a jak je nejlépe připravovat na školu. V díle „Škola

na jevišti“, což je soubor didaktických her, chtěl Komenský přiblížit žákům poutavou formou některé jevy z různých oblastí.

Podle dostupných informací hra vzniká 1. spontánně (náhodně), 2. záměrně, kdy dochází k ovlivňování průběhu hry. Význam hry je mnohostranný. Hra je důležitým činitelem vývoje (jako nejpřirozenější forma učení napomáhá rozvoji vnitřních vývojových předpokladů). Hrou se dítě učí překonávat různé překážky a rozvíjí u něj rozhodnost a iniciativu. Dále má důležitý význam pro tělesný rozvoj. Rozvíjí hrubou i jemnou motoriku. Uspokojuje citové potřeby, rozvíjí osobnost a je velkým výchovným činitelem. Pokud je hra dobře vedena, může dítě připravovat na zvládnutí různých životních situacích (Němec 2004, s. 19).

7.2 DĚLENÍ HER

Je mnoho různých druhů her, které můžeme na prvním stupni základní školy hrát. Hry rozděloval nejeden myslitel do různých odvětví. Můžeme se setkat s hrami, které se hrají uvnitř školy ve třídě nebo tělocvičně. Mohou to být hry vědomostní, logické, divadlení nebo na rozvíjení různých specifických činností. Hry mohou napomoci v rozvoji jemné i hrubé motoriky. Ve své diplomové práci se zaměřuji především na hry, které se odehrávají v přírodě v zimním období. To sebou nese mnohá specifika a odlišnosti. Uvádíme zde rozdělení pouze nepatrného množství her, které můžeme hrát s dětmi venku na lyžích. Rozdělení her, které zde uvádíme, dříve popsal Jan Neuman. Rozdělení je dostupné na internetovém serveru Západočeské univerzity v Plzni (ZCU, 2013).

- Hry seznamovací – hra vhodná pro seznamování dětí, upevňování si jmen.
- Hra zahřívací a kontaktní – hra slouží k zahřátí organismu, přispívá k hlubšímu seznamování a důvěře mezi spoluhráči.
- Hry na důvěru – tyto hry jsou ideální pro stmelení kolektivu, pochopení a prohloubení důvěry mezi jednotlivými lyžaři.

- Individuální, týmové hry – u těchto her pozoruji rozvoj sebedůvěry u jedince, který zvládne mnohdy velice těžkou hru nebo úkol. U týmových her jsem několikrát zaznamenala, jak mohou být i malé děti „velkým“ týmem.
- Hry na rozvoj spolupráce a komunikace – tyto hry jsou vhodné pro děti, které se nerady zapojují do kolektivních her. V přírodě často musejí začít spolupracovat a komunikovat s okolím.
- Hry závěrečné, rituální – tyto hry mohou mít spíše oddychový charakter. Mohou být uvolňovací, pohodové po náročném předešlém programu.

V diplomové práci uvádíme hry, které jsou specifické pro rozvoj lyžařské techniky u dětí. Avšak každá hra má ve svém obsahu určité specifikum, které se rozvíjí nejen z hlediska funkčního (sportovního), ale i vnitřního, pedagogického a psychologického.

8 TĚLESNÁ CVIČENÍ

8.1 DEFINICE TĚLESNÁ CVIČENÍ

Definici cvičení můžeme najít v literatuře mnoho. Zaměříme se tedy jen na **tělesná cvičení**, která můžeme nalézt na internetovém serveru Západočeské univerzity v Plzni (ZCU, 2013).

Tělesná cvičení jsou:

- systematicky a motoricky opakována;
- jsou to pohybové celky, které ovlivňují stav lidského organismu;
- jsou prováděny pravidelně;
- základními prostředky pro všechny složky tělesné kultury;
- pohybové činnosti, které odpovídají cílům tělesné kultury;
- tělesná cvičení jsou základním prostředkem tělovýchovného a sportovního procesu.

8.2 MOŽNÉ ROZDĚLENÍ TĚLESNÝCH CVIČENÍ

Níže uvádíme rozdělení tělesných cvičení publikovaných na internetových stránkách Západočeské univerzity v Plzni, na katedře tělesné a sportovní výchovy.

1. **Stránka strukturální** – souvisí s fázemi pohybu
2. **Stránka procesuální** – cvičení probíhají v určitém čase, stávají se tedy procesem
3. **Stránka finální** – provedení a výsledek činnosti

Při lyžování se u dětí zatěžují především velké svalové skupiny. Pokud se dbá na správnost techniky, jsou zatěžovány svaly těla rovnoměrně. Tím pádem není jedinec přetížen, nenastávají žádné zdravotní problémy. Pokud se tak stane, bývá to zpravidla zanedbáním některého z cvičení, které nemusí být nutně spojené s lyžováním. Např. bolí-li lyžaře bederní páteř, může vedoucí specifikovat cvičení, která se provádí uvnitř např. v tělocvičně, a posilovat s jedincem břišní svalstvo. Cvičení uvedená ve sborníku cvičení a her, která jsou specifická pro klasické lyžování a dětské hry, jsou rozdělena do následujících skupin:

- 1. Technická cvičení a hry.**
- 2. Obratnostní cvičení a hry.**
- 3. Vytrvalostní cvičení a hry.**
- 4. Rychlostní cvičení.**

9 ETAPY ZÁKLADNÍHO LYŽOVÁNÍ

9.1 ROZDĚLENÍ ETAP ZÁKLADNÍHO LYŽOVÁNÍ

V knize Běh na lyžích rozdělil Tomáš Gnad a Dana Psotová (2005, s. 79) lyžování na dvě základní etapy, které zde uvádím.

1. **část etapy základního lyžování** – osvojení základní techniky a zvládnutí základních pohybových běžeckých dovedností považují Gnad a Psotová základní úkol výcviku. Úkolem této fáze je nacvičit všeobecnou a specializovanou lyžařskou přípravu, do které patří různé způsoby výstupů a sjíždění. Zároveň zde můžeme zařadit i změny směru jízdy, zrychlování a brzdění a způsoby běhu na lyžích včetně základů bruslení. V této fázi je postoj lyžaře ve statickém provedení. Těžiště těla je umístěno **nad** opornou plochou lyže, tedy nad chodidlem.

Postup výuky běhu na lyžích v **etapě základního lyžování** znázorňuje tabulka na následující stránce.

Tabulka 1: 1. část etapy základního lyžování

1. část etapy základního lyžování

VŠEOBECNÁ LYŽAŘSKÁ PŘÍPRAVA		
SPECIALIZOVANÁ PŘÍPRAVA		
Klasická technika	Ostatní dovednosti	Bruslení
ZÁKLADNÍ STŘÍDAVÝ BĚH DVOUDOBÝ	VÝSTUPY - stoupavým krokem	ZÁKLADNÍ JEDNOSTRANNÉ BRUSLENÍ
	BRZDĚNÍ	ZÁKLADNÍ OBOUSTRANNÉ BRUSLENÍ JEDNODOBÉ
ZÁKLADNÍ SOUPAŽNÝ BĚH JEDNODOBÝ	SJÍŽDĚNÍ - v pohotovostním postoji - v odpočinkovém postoji	ZÁKLADNÍ OBOUSTRANNÉ BRUSLENÍ DVOUDOBÉ se symetrickým pohybem paží
	ZMĚNY SMĚRU - oblouky v pluhu	
	ZRYCHLOVÁNÍ - odpichem soupaž	ZÁKLADNÍ OBOUSTRANNÉ BRUSLENÍ STŘÍDAVÉ

Zdroj: Gnad, Psotová, 2005

2. část etapy základního lyžování – v této fázi Gnad a Psotová uvádí, že je velice důležité zdokonalování základních pohybových dovedností. Pro zvládnutí náročnějších terénních sněhových podmínek je důležité zvládnout rozšiřující pohybové dovednosti. V této fázi je postoj lyžaře dynamický. Těžiště těla je **před** opornou plochou lyže. Nacvičujeme celý rozsah běžecké techniky.

Tabulka 2: 2. část etapy základního lyžování

2. část etapy základního lyžování

Zdokonalování jednotlivých způsobů běhu klasikou technikou	VÝSTUPY - stoupavým během - prostým během	OBOUSTRANNÉ BRUSLENÍ DVOUDOBÉ s asymetrickým pohybem
	SJÍŽDĚNÍ - ve sníženém postoji - v nízkém postoji	
	ZMĚNY SMĚRU - přešlapováním - oblouky - telemarkem	OBOUSTRANNÉ BRUSLENÍ PROSTÉ
Napojování jednotlivých způsobů běhu klasickou technikou	Zdokonalování techniky ostatních běžeckých dovedností	Zdokonalování jednotlivých způsobů bruslení
		Napojování jednotlivých způsobů
Napojování jednotlivých způsobů běžecké techniky		

Zdroj: Gnad, Psotová, 2005

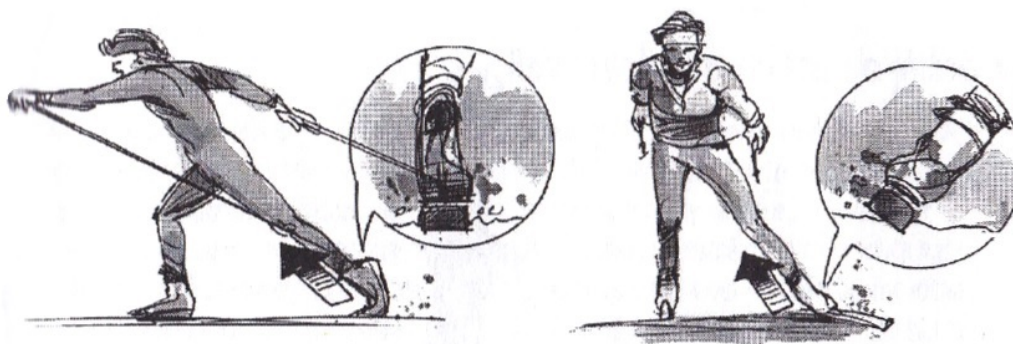
K zvládnutí jízdy v terénních nerovnostech i za nepříznivých sněhových podmínek nám pomůže **zvládnutí obou technik**.

10 TECHNIKY BĚHU NA LYŽÍCH

10.1 ROZDĚLENÍ TECHNIK BĚHU NA LYŽÍCH

Techniky rozdělujeme z hlediska způsobu odrazu:

1. odraz z plochy lyže - klasická technika;
2. odraz z vnitřní hrany lyže v odvratu – bruslení.



Obrázek 1: Rozdělení technik běhu na lyžích (zdroj: Dygrín a kol., 2003)

- **Nácvik základního postoje**

V knize Běh na lyžích popisuje Libor Soumar a Emil Bolek základní postoj lyžaře takto: Prvním a také základním úkolem pro malé lyžaře je zvládnutí základního postoje. Hlavní charakteristika je držení těla ve vzpřímené poloze. Postavení lyží je asi 15cm od sebe. Pro nácvik je vhodná běžecká stopa. Nohy jsou mírně pokrčené v kolenou, trup je lehce předkloněný. Hmotnost těla je rovnoměrně rozložena na obou lyžích. Hole směřují vzad. Paže jsou lehce pokrčeny.



Obrázek 2: Základní postoj (zdroj: Dygrín a kol., 2003)

10.1.1 Klasický způsob běhu

Nejvíce používaný a pro děti nejvhodnější je **běh střídavý dvoudobý**. Tento způsob běhu lze používat za jakýchkoliv sněhových i terénních podmínek. Je vhodný na rovinu i do mírného stoupání. Pro zvládnutí těžších stoupání se používá běh stoupavý. (Dygrín a kol., 2003, s. 27)



Obrázek 3: Běh střídavý dvoudobý (zdroj: Dygrín a kol., 2003)



Obrázek 4: Příprava na odraz (zdroj: Dygrín a kol., 2003)



Obrázek 5: Výpad (zdroj: Dygrín a kol., 2003)

V klasické technice běhu na lyžích popisuje Jiří Dygrín a kol., 2003, s. 28, sedm hlavních pohybových prvků.

- **Technika běhu střídavého dvoudobého „klasika“**
 1. příprava na odraz;
 2. odraz;
 3. švihová práce dolní končetiny;
 4. přenášení hmotnosti těla;
 5. práce paží – odpích holemi;
 6. pohyby trupu;
 7. jízda ve skluzu.

U malých lyžařů dbáme na správnou koordinaci dolních a horních končetin, aby na sebe pohyb plynule navazoval. Dbáme na správné provedení pohybového odrazu.

Snažíme se o správný skluzový postoj. Zde je uplatňována dynamická rovnováha. Těžiště těla během jízdy mění polohu a to především v předozadním směru. Po zastavení má lyžař těžiště **nad** chodidlem, tedy opornou plochou (Dygrín a kol., 2003, s. 29).



Obrázek 6: Skluzový postoj v jednooporovém postavení – jízda v dynamické rovnováze (zdroj: Dygrín a kol., 2003)

- **Technika běhu soupažného jednodobého „soupaž“**

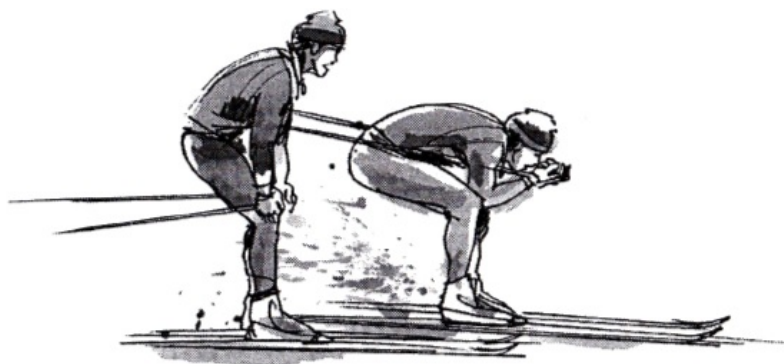
Tento styl běhu používáme na rovinách, nebo v mírném klesání. Slouží především ke zrychlování jízdy, nebo k udržení rychlosti v mírných sjezdech. Na odraz nohy navazuje soupažný odpich holemi. Po odrazu je skluz v jednooborovém postavení. Po odpichu rozloží lyžař váhu těla na obě lyže a jede v postavení dvouoporovém (Dygrín a kol., 2003, s. 31).



Obrázek 7: Běh soupažný jednodobý (zdroj: Dygrína kol., 2003)



Obrázek 8: Pluh a poloviční pluh (zdroj: Dygrína kol., 2003)



Obrázek 9: Pohotovostní sjezdový postoj a vajíčko (Dygrín a kol., 200š)

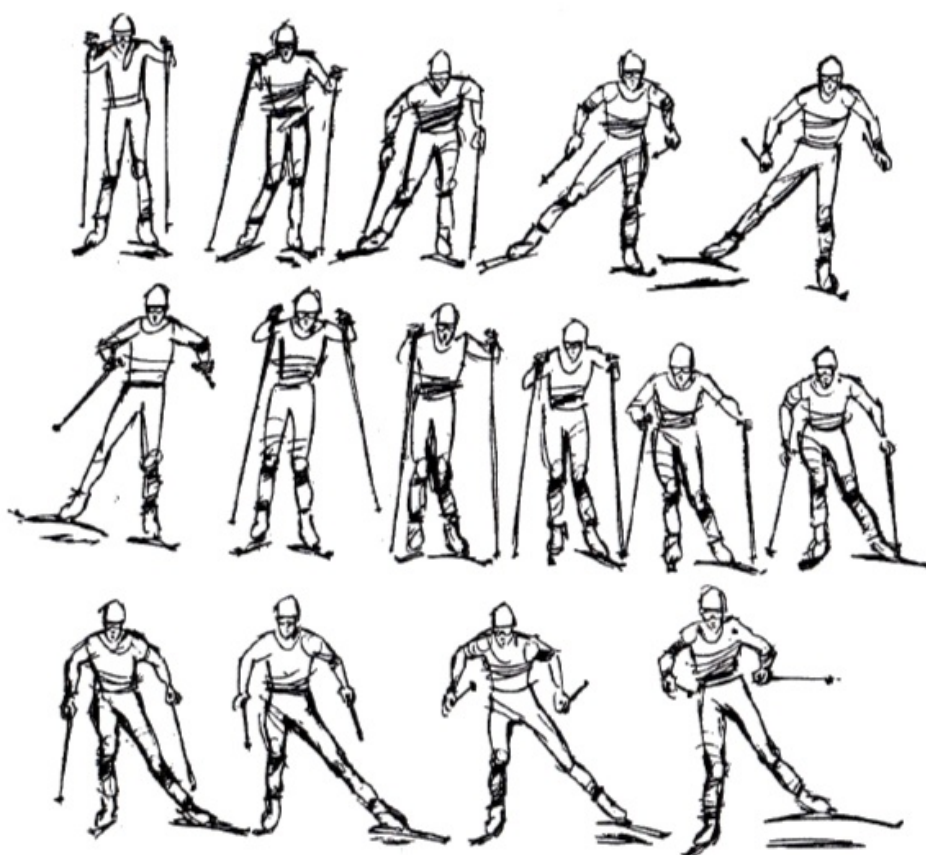
10.1.2 Bruslení

S nácvikem bruslení doporučujeme začít až po zvládnutí klasické techniky běhu!

Bruslařská technika v sobě skrývá specifické návyky, které můžeme získat ve specializované přípravě pro bruslení. Tyto specifika jsou uvedeny výše v tabulce 2. Jde zde především o větší rozsah pohybu trupu, náročný skluzový postoj, kdy je maximálně využita rovnováha jedince, ramena zde pomáhají kompenzovat pohyb pánve.

- **Technika oboustranného bruslení jednodobého**

Tento způsob běhu je fyzicky nejnáročnější. Při správném provedení je nejrychlejší. Je považován za základní způsob. Ostatní způsoby běhu se od něho odvozují. Při oboustranném bruslení jednodobém používáme odpich paží soupaž na každý odraz nohy. U skluzové lyže provádíme menší úhel odvratu (Dygrín a kol., 2003. s. 34).



Obrázek 10: Oboustranné bruslení jednodobé (zdroj: Dygrín a kol., 2003)

Oboustranné bruslení jednodobé tvoří šest pohybových prvků. Tyto prvky jsou základem i pro bruslení a zmiňuje se o nich v knize Základy lyžování Jiří Dygrín a kol. 2003.

1. příprava na odraz;
2. odraz z vnitřní lyže v odvratu;
3. přenášení hmotnosti těla;
4. skluz v jednooborovém postavení na ploše lyže v odvratu;
5. práce paží – odpich holemi;
6. přenos paží a dolní končetiny do základního postavení.

- **Technika jednostranného bruslení**

Prvky jednostranného bruslení jsou skoro stejné jako u oboustranného bruslení jednodobého. Na jeden odraz nohy zde připadá jeden soupažný odpich pažemi. Odraz se provádí opakovaně, pouze jednou nohou. Hmotnost těla zůstává na skluzné lyži. Odraz je prováděn z vnitřní hrany lyže v odvratu. Tyto prvky jsou základem i pro bruslení a zmiňuje se o nich Dygrín a kol. (2003, s. 38)

- **Technika oboustranného bruslení dvoudobého**

Při oboustranném bruslení dvoudobém s odpichem soupaž, připadají, jak uvádí v knize Základy lyžování Dygrín a kol., (2005, s. 39), na jeden soupažný odpich holemi dva odrazy a skluzy dolními končetinami. Odpich tedy provádíme vždy s odrazem jedné nohy. Při tomto způsobu jsou skluzy kratší, frekvence pohybu je však rychlejší. Úhel odvratu je zde větší. Nohy jsou od sebe více vzdáleny, tím není tento způsob tak náročný na rovnováhu.



Obrázek 11: Oboustranné bruslení dvoudobé (zdroj: Dygrín a kol., 2003)

Technik běhu můžeme v dostupné literatuře najít více. Například: oboustranné bruslení střídavé nebo oboustranné bruslení prosté. V diplomové práci uvádíme pouze techniky, které jsou základní pro malé lyžaře. U dětí nezapomínáme střídát strany odpichu soupaž pažemi. Především je to z důvodu vyvarování se přetížení velkých svalových skupin a následným bolestem. Jako prevenci uvádíme protahovací cvičení, které jsou obsahem Sborníku her a cvičení.

11 BEZPEČNOST PŘI HRÁCH

Lyžování a aktivity s ním spojené jsou pro děti velice příjemné a přínosné. Děti sport na čerstvém vzduchu velice baví, a pokud je hra dobře postavena a mohou se jí zúčastnit všichni lyžaři, tak si troufám říci, že děti naplňuje. Nesmíme ale zapomenout na možná rizika, která jsou s pobytem a hrami v zimním prostředí spojena. Podmínkou, která je důležitá, je respektování zásad pohybu a pobytu v zimní přírodě. Na bezpečnost upozorňujeme malé lyžaře před zahájením každé hry! Každý lyžař i vedoucí by si měl osvojit **základní pravidla**:

- Hry a aktivity na sněhu musí odpovídat schopnostem lyžařů! Vedoucí by měl znát zdravotní stav lyžařů **před** zahájením her.
- Vedoucí **musí znát** prostředí, ve kterém hry lyžaři hrají!
- Vedoucí by měl všem lyžařům vysvětlit jak pracovat s výbavou.
- Vedoucí musí pro lyžaře vybrat bezpečné prostředí! Pokud je v blízkosti možné nebezpečí, vedoucí musí lyžaře **vždy** upozornit! Lyžaři se musí v přírodě slušně chovat a neznečišťovat a neničit prostředí.
- **Nikdy** nepřeceňujeme své zdraví, ani zdraví účastníků her.
- **Při skupinových hrách nesmí družstvo opustit posledního lyžaře!**
- Při hrách hlídáme možné podchlazení lyžařů – promodráání rtů, třes, zkrchlé konečky prstů.
- Při zranění ihned poskytneme **první pomoc**, uložíme a zabezpečíme zraněného tak, aby se zranění dále nezhoršovalo.
- Pokud by nějakému lyžaři došla energie, mějme připravenou „rychlou“ energii v podobě sušenky, tyčinky, či čokolády.
- Při sjezdu dodržujeme bezpečné rozestupy!
- Pokud lyžař spadne ve sjezdu, snaží se co **nejrychleji** stopu opustit.

11.1 CVIČENÍ PROVÁDĚNÁ PŘED ZAHÁJENÍM HER

Při lyžování jsou zatěžovány hlavní svalové skupiny. Pro příjemnější, ale hlavně bezpečnější prožitek z lyžování je důležité, aby si lyžaři před zahájením lyžování zahřáli organismus a protáhli svaly.

Cvičení zahřívací a posilovací:

- před zahájením lyžování můžeme s malými lyžaři poskakovat na místě po dobu 30sek;
- můžeme si zahrát na babu, či běžet jako „hadi“, lyžaři běží za prvním v řadě a opakují cviky, které provádí první – výskok, dřep, točení celými pažemi;
- lyžaři se mohou pokusit o kliky;
- rychlé střídání lehu na zádech a stoje spatného;
- zakopávání na místě i v běhu;
- krouživé pohyby v oblasti pánve i trupu;
- krouživé pohyby dolních končetin.

Cvičení protahovací

Cvičení provádíme po dobu 10-20 sek. Pro větší představu přikládáme fotografie s malými lyžaři. Cvičení provádíme od hlavy směrem dolů k dolním končetinám.



Obrázek 12: Protažení krční páteře a zádových svalů (zdroj: Vlastní)



Obrázek 13: Protažení horních končetin (zdroj: Vlastní)



Obrázek 13: Protažení prstů horní končetiny a předloktí - pravá ruka. (zdroj: Vlastní)



Obrázek 14: Protažení prstů horní končetiny a předloktí - levá ruka. (zdroj: Vlastní)



Obrázek 15: Protažení horní končetiny - pravá ruka (zdroj: Vlastní)



Obrázek 16: Protažení horní končetiny - levá ruka. (zdroj: Vlastní)



Obrázek 17: Protažení trupu (zdroj: Vlastní)



Obrázek 18: Protažení horních končetin (zdroj: Vlastní)



Obrázek 19: Protažení horních končetin a zadní strany stehů (zdroj: Vlastní)



Obrázek 20: Protažení horních končetin, zádočných svalů a zadní strany stehů (zdroj: Vlastní)



Obrázek 21: Protažení třísel - pravá dolní končetina. (zdroj: Vlastní)



Obrázek 22: Protažení třísel - levá dolní končetina. (zdroj: Vlastní)



Obrázek 23: Protažení hýžděového svalstva - pravá dolní končetina. (zdroj: Vlastní)



Obrázek 24: Protažení hýžděového svalstva - levá dolní končetina. (zdroj: Vlastní)



Obrázek 25: Protažení zadní strany stehna a hýžd'ového svalu - levá dolní končetina. (zdroj: Vlastní)



Obrázek 26: Protažení zadní strany stehna a hýžd'ového svalu - pravá dolní končetina. (zdroj: Vlastní)



Obrázek 27: Protažení přední strany stehna - pravá dolní končetina (zdroj: Vlastní)



Obrázek 28: Protažení přední strany stehna - levá dolní končetina (zdroj: Vlastní)



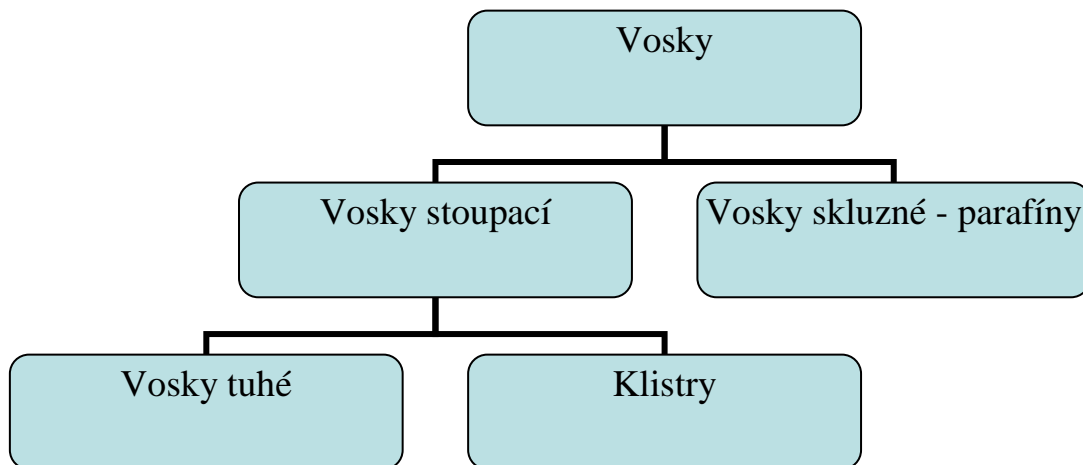
Obrázek 29: Protahání třísel, zádových svalů a svalů zadní strany stehů. (zdroj: Vlastní)



Obrázek 30: Fotografie lyžaře, který je připraven na jízdu (zdroj: Vlastní)

12 MAZÁNÍ LYŽÍ

Vosky, které se běžně používají, můžeme rozdělit do dvou skupin:



Obrázek 31: Rozdělení mazacích vosků (zdroj: Vlastní)

- Obecné pravidlo pro používání stoupacích vosků je, že čím je vosk tmavší např.: modrá, zelená, tím je vosk tvrdší a používá se do větší zimy.
- Vosky teplých barev např.: žlutá, červená se používají spíše při teplejších klimatických podmínkách.

12.1 STOUPACÍ VOSKY

Pokud jsou lyže naparafinovány, zůstane na nich uprostřed část (mazací komora), která se využívá k nanesení stoupacích vosků. Komora je pro každého lyžaře individuální. Zaleží na hmotnosti lyžaře a tvrdosti lyží. Obecně lze říci, že stoupací komora začíná cca. 20 cm před špičkou vázání a končí zhruba pod patou.

U klustrů můžeme mazací zónu nepatrně zkrátit (o cca. 10-15 cm). Skluznice musí být před nanášením vosků suchá a čistá.

12.1.1 Tuhé stoupací vosky

Tuhé stoupací vosky nanášíme v tenké vrstvě na skluznici (pouze ve stoupací zóně) a snažíme se, aby se na skluznici nevytvořily voskové „kousky“. Je-li vosk na skluznici nanesen, vezmeme korek a důkladně vosk rozetřeme. Tento úkon můžeme opakovat i několikrát po sobě, záleží však na teplotních podmínkách. Stoupací vosky můžeme také kombinovat

12.1.2 Klistry

Klistry používáme tehdy, je-li struktura sněhu již přeměněna (sníh napadl, roztál a následně zmrzl). Klistry nanášíme na skluznici v tenké vrstvě na lyži a zažehlíme ji. Dbáme, aby nám vosk nestékal do vodící drážky. Kombinujeme-li více klistrů dohromady, pak je povětšinou naneseme na skluznici současně, aby se lépe promísily, a poté je teprve zažehlíme.

12.2 SKLUZNÉ VOSKY

Aplikace skluzných vosků na bruslení

- Nejprve musíme lyže důkladně očistit
- Vybereme vosk - parafín, který bude nejlépe odpovídat klimatickým podmínkám. Vosk roztavíme na žehličce a necháme stékat na skluznici, nebo vosk namažeme na skluznici po směru jízdy. Pokud je vosk na celé ploše lyži (pro bruslení), nebo jen na její části (u klasiky se stoupací komora skluznými vosky nemaže), pak vosk po směru jízdy pečlivě zažehlíme.

- Strhnutí vosku: Čistíme po směru jízdy. Ideální stržení vosku ze skluznice probíhá na speciálním kopytu, které je vytvořeno pro přístupnější a důkladnější stržení. Nejprve použijeme škrabku. Rovnoměrným a táhlým pohybem od špičky lyží až k patkám strhneme vosk. Tento úkon několikrát opakujeme, aby na skluznici nezbyl vosk, který by lyže brzdil. Po stržení vosku vezmeme umělohmotný kartáč a lyži po směru jízdy pečlivě vykartáčujeme. Na konec bereme malý jemný kartáček a lyži vyleštíme.

13 PODMÍNKY PRO ÚSPĚŠNÉ ABSOLVOVÁNÍ HER

Za jednu z nejdůležitějších podmínek pro úspěšné absolvování her považují vyvolat u dětí radost z lyžování, která může napomoci k dokonalému zvládnutí lyží. Dobrá organizace, kterou zvolíme, napomáhá k zvládnutí her bez úrazů. Podmínky pro hry doporučuje Brtník, Neuman v knize Zimní hry na sněhu i bez něj (2008, s. 113 – 118).

- Terén volíme především s ohledem na bezpečnost při provádění jednotlivých her, u začínajících lyžařů dbáme na dojezd do roviny či mírného protisvahu.
- Pokud jsme v neznámém prostředí, vybereme vhodný prostor her ještě před jejich začátkem, případně upravíme sněh.
- Před odchodem do terénu si připravíme všechny potřebné pomůcky.
- Při hrách a cvičeních se vyhýbáme frekventovaným úsekům cest.
- Při rozdělování do družstev se snažíme o rovnoměrné zastoupení dobrých a slabších lyžařů (pokud nevolíme pro výcvik družstva podle výkonnosti).
- Vždy přesně stanovíme způsob rozlišení soupeřících stran.
- U her a soutěží přesně vysvětlíme pravidla a zdůrazníme podmínky vítězství a prohry.
- Dříve než hru začneme, zeptáme se účastníků, zda je vše jasné a zda úkolu rozumějí, předejdeme tím zbytečným zmatkům po zahájení hry.
- Snažíme se mít ve hře zapojeno co nejvíce aktérů a co nejméně diváků.
- Při hrách ve větším prostoru musí být vždy alespoň dva lyžaři spolu, terén musí být vždy vymezen, a všichni obeznámeni se svolávacím signálem.

Průběh her by měl být vždy kontrolovaný – vyžadujeme dodržování určitých pravidel:

- Nezvedáme hole ani lyže do výše obličeje, ohleduplně zacházíme s dalším náradím.
- Pokud spadne jeden ze dvojice, která se drží za ruce, pustí se ihned svého partnera.
- Každý objede partnera, který upadl.
- Po pádu každý co nejrychleji uvolní trať.
- Nikdo nejedí nikomu přes lyže.
- Na běžeckou trať vstupujeme pouze na lyžích.
- Za bezpečnost při předjíždění zodpovídá předjíždějící.

- Na značených běžeckých okruzích se pohybujeme jen vyznačeným směrem.
- V prostoru her udržujeme pořádek a čistotu, dbáme zásad ochrany přírody.

Lépe je mít méně dokonale promyšlených a připravených her a cvičení než her nevyzkoušených a ne zcela připravených.

Pro řízení a vedení her bychom měli brát v úvahu tyto skutečnosti:

- Hry i cvičení v lyžařské průpravě by měla provázet radost z pohybu na lyžích a okolního prostředí.
- Výběr her a úkolů v nich je podřízen úrovni hráčů, nezařazujeme takové úkoly, které nezvládne alespoň polovina hráčů.
- Při volbě terénu vždy bereme v úvahu druh sněhu.
- Pokud se některá hra nepodaří, nevyčítáme lyžařům neúspěch a zařadíme ihned jinou hru či cvičení.
- Sledujeme míru psychické zátěže a včas reagujeme na signály fyzické a psychické únavy změnou programu nebo intenzitou činnosti.
- Vybranou hru můžeme zpestřit, ulehčit, nebo ztížit.
- V průběhu hry neupravujeme pravidla.
- Každá hra by měla být vyhodnocena a oznámen výsledek.
- Doporučení závěrem – vedoucí by měl často hrát hry s ostatními jako člen skupiny, ale přitom neovlivňovat příliš průběh hry. U her, kde je nezbytné rozhodování, dohled a jištění bezpečnosti, se však věnuje řídící roli.

Vždy se snažíme o to, aby měli lyžaři z her a samotného lyžování radost! Snažíme se co nejvíce chválit a podporovat lyžaře v cestě kupředu!

13.1 PŘED HROU

Než začneme hry s lyžaři hrát, musíme mít promyšlené aspekty, které jsou důležité pro bezproblémový průběh her.

Rozdělování hráčů můžeme provést: losováním, rozpočítáváním, podle data narození, podle prvního písmena jména, podle fyzické vyspělosti, podle zvládnuté techniky

Uvedení lyžařů do hry: před zahájením hry provedeme stručný popis děje – můžeme pro snazší pochopení uvést jednoduché příklady, rozdělení do družstev (označení družstev), dvojic, pravidla hry, pomůcky pro hru (pokud jsou potřebné), zvolit způsoby hodnocení, určení přesného začátku a konce hry, uvedení přesného vymezení hracího území.

Pravidla hry: pravidla by měla být stručná a jasná, klademe důraz na dodržování pravidel, pozorujeme jejich narušení, ale neupozorňujeme na to (ponecháme pro závěrečné hodnocení hry), po hře je dobré uvést reflexi, aby lyžaři pochopili, zda nebyla porušena pravidla hry.

Změna pravidel je možná: pokud je hra náročná, pokud je problém v časovém a prostorovém rozložení hry, pokud došlo k velké změně počasí, pokud neuspokojuje potřeby hráčů, pokud je hra nudná a lyžaře nebaví.

Před tím, než začnou děti lyžovat, doporučuji důkladné zahřátí organismu. Stejně tak dobrou motivaci. Děti mají následně větší chuť a učení se hrou je velice baví. Aniž by o tom děti věděly, učí se efektivně danou pohybovou činností. Ve hře i soutěži se více soustředíme na plnění úkolu než na vlastní provádění pohybu. Pomocí hry lze navodit situace, kdy je dítě uvolněné a lépe přijímá informace, které mu podáváte.

- Pro úplné začátečníky můžeme zvolit zahřátí mimo běžecké tratě. Vždy dbáme na výběr prostoru, který je bezpečný.
- Dříve než začneme procvičovat některou z lyžařských dovedností, je dobré se s dětmi seznámit. K tomu mohou napomoci níže uvedené hry

14 SBORNÍK HER A CVIČENÍ

Tento sborník her a cvičení je inspirací pro trenéry, pedagogy nebo lyžařské nadšence, kteří se zabývají klasickým lyžováním dětí na prvním stupni základní školy. Sborník her a cvičení obsahuje hry a cvičení, které mohou napomoci k rozvoji techniky, obratnosti, rychlosti a vytrvalosti dětí, které rády lyžují. Hry jsou rozděleny do kategorií, ze kterých můžete vybírat ty hry, které jsou vhodné jak z hlediska věkového, funkčního tak i technického. Při výběru jednotlivé hry nesmíme zapomenout na rozvoj specifické činnosti, věku i zvláštnosti dítěte, ale hlavně na kladný prožitek, který by si mělo dítě z hodiny lyžování nebo tréninku odnést.

14.1 HRY A CVIČENÍ NA ROZVOJ TECHNIKY V BĚHU NA LYŽÍCH

Odložené věci

Pomůcky: běžecké lyže a hole

Popis: Děti bez lyží položí své hole i lyže na jednu hromadu a postaví se do řady, která je pár metrů od hromady. Na povel vedoucího se děti rozběhnou k odloženým věcem. Ten, kdo má nasazené lyže i hole a stojí opět na čáře, vyhrává.

Utíkej!

Pomůcky: běžecké lyže a hole

Popis: Děti stojí v kruhu bez lyží. Stojí po směru. Každý drží vedle sebe jednu hůl. Na povel vedoucího všichni najednou vyběhnou. Kdo oběhne kruh nejrychleji, vrátí se na své původní místo a chytí se hůlky, vyhrává.

Létající míček

Pomůcky: běžecké lyže a hole, míček

Popis: Rozdělíme děti do dvou skupin a rozmístíme je různě ve vyznačeném prostoru. Jedna skupina, která má míček, si ho přehazuje mezi svými členy. Členové z druhé skupiny se snaží míček chytit. Hru můžeme ohodnotit body.

Dotyková

Pomůcky: míček

Popis: Ve vyznačeném prostoru drží dva nebo více dětí libovolný předmět např. rukavici, míček... Na povel začínají děti běhat ve vyznačeném prostoru a dotýkat se ostatních dětí určenými předměty. Když se jeden žák dotkne předmětem druhého, je „zmražen“ a čeká na vysvobození, které se mu dostane ve chvíli, kdy ho jedno z dětí oběhne jednou dokola.

Na velitele!

Pomůcky: běžecké lyže a hole

Popis: Hra na běžeckých lyžích. Děti se postaví za sebe. Zde je důležité dbát na dostatečné rozestupy mezi lyžaři. První v zástupu je velitel. Pomalu se na lyžích rozjede a provádí různá cvičení. Dřep, zvednutí holí, oblouček atd. Ostatní v řadě ho musí následovat a provádět úkony jako velitel.

Schovej se!

Pomůcky: běžecké lyže a hole

Popis: Lyžaři jsou rozmístěni v prostoru na běžeckých lyžích. Libovolný počet dětí ve stoji rozkročném, vyznačují „domečky“. Ostatní lyžaři jezdí kolem a čekají na povel. Když povel zazní, musí „domečkem“ projet v určitém čase co nejvíce dětí. Ti, kteří daný úkol zvládnou, dostanou body, které se můžou v průběhu sčítat. Nechcete-li body počítat, můžou „domečky“ představovat děti, které zvládly splnit úkol.

Lyžařská seznamka

Pomůcky: Běžecské lyže a hole, míček

Popis: Děti stojí v kruhu špičkami lyží do středu. Jeden z lyžařů drží míč a ve vzpažení podává úklonem míček dalšímu lyžaři, který je vedle něho. Při předávce řekne své jméno. V dalším kole řekne lyžař jméno dítěte, který mu míček podal a zároveň své jméno.



Obrázek 32: Lyžařská seznamka (zdroj: Vlastní)

O nejkrásnější stopu

Pomůcky: běžecské lyže a hole

Popis: Na určeném prostoru se děti postaví do jedné řady. Na povel vedoucího vyjíždí každý svou individuální stopu. Další kolo může být obměněno, a to tak, že děti pojednou vlastní stopu se zavřenýma očima, nebo bez holí. Vedoucí zhodnotí, která stopa je „nejkrásnější“.

!Musíme dbát na dostatečný rozestup mezi lyžaři!

Bez lyže

Pomůcky: běžecké lyže a hole, upravená stopa pro klasický styl

Popis: Na prostoru, kde je připravena stopa pro klasický styl, se žáci postaví do zástupu a sundají si jednu lyži a hole. Děti se pohybují ve stopě jako kdyby jeli na koloběžce. Nohou, na které není lyže, se snaží co nejvíce odrazit. Na noze s lyží, která je ve stopě, se snaží co nejdéle sklouznout a udělat tak co nejdelší skluz. Můžeme vyzkoušet

i s holemi.

!Vedoucí dbá na správné postavení trupu!

Kruh

Pomůcky: běžecké lyže a hole, vyznačený kruh v prostoru

Popis: Vedoucí za pomoci žáků připraví kruh o velikosti odpovídající počtu dětí. Mezi dětmi by měla být mezera 10 – 15m. Vedoucí na kruh rozestaví děti, které čekají na signál od vedoucího. Po startu se snaží každý technickou jízdou dostat co nejbližší k lyžaři před sebou. Když se tak stane, zakřičí „stopa“ a dojeté dítě ze stopy vystoupí. Kdo zbyde poslední, vyhrává. Hru můžeme obměnit jízdou bez holí, či jízdou v „koloběžce“ – po jedné lyže s odrazem nohy bez lyže.

!Lyžaři si nesmí šlapat na patky lyží!

Uprchlíci

Pomůcky: běžecké lyže a hole, barevný krepový papír

Popis: Rozdělíme lyžaře do dvojic. Každou dvojici označíme různě barevným krepovým papírem, aby se odlišila od ostatních. Na vyznačené trati cca. 500m dlouhé se v prostoru schovají vedoucí a sledují, jak technicky dvojice pojednou. Další vedoucí, který je na startu a v cíli, pouští dvojice na trať s rozestupem 30sek. Ta dvojice, která dojde dvojici před sebou, vyhrává. Vedoucí po skončení hry hodnotí techniku lyžařů na daném úseku. (Tím, že děti neví, kde je vedoucí schován, nutí se jet po celou dobu jízdy technicky.)

Osmička

Pomůcky: běžecké lyže a hole, barevné terčíky

Popis: Lyžaři se rozestaví v prostoru vedle sebe. Hole pícháme do sněhu v rovině cca. 10m před ně tak, aby si kolem nich mohli vyšlapat osmičku. Vedoucí do sněhu nakreslí čáru znázorňující start. Lyžaři se na ní společně postaví jeden vedle druhého. Po signálu startu se vydají každý na svou osmičku. Kdo jí jako první zvládne objet třikrát, vítězí. Hru můžeme obměnit jízdou na druhou stranu. Vedoucí může vyměnit za hole barevné terčíky. Lyžaři pak mohou osmičku absolvovat s holemi. Např.: jízdou soupaž, nebo střídavým během.

!Vedoucí dbá na správnost provedení odšlapování!



Obrázek 33: Osmička (zdroj: Vlastní)

Tref se!

Pomůcky: běžecké lyže a hole, stromy nebo vyznačené terče, sněhové koule

Popis: Ve vymezeném prostoru si děti za pomoci vedoucího připraví vedle sebe několik stop, ve kterých budou trénovat techniku. Vedoucí určí, kde se bude trénovat jízda soupaž, jízda bez holí, jízda na „koloběžce“. Po zvládnutí všech technik bude na lyžaře čekat terč, do kterého se musí trefit sněhovou koulí. Zdatnější lyžaři to mohou zkusit z jízdy. Terče mohou být vyrobeny z kartonu, může se však střílet i na označený strom. Kdo se vícekrát trefí do terče, vyhrává.

!Dbáme na rozestupy!

Štafety

Pomůcky: běžecké hole a lyže, barevné terčíky na vyznačení vzdáleností, míčky

Popis: Vedoucí rozdělí děti do družstev. Družstva se postaví na startovní čáru do zástupu za sebe. Vedoucí připraví štafetové závody tak, že vyznačí vzdálenost, kterou mají lyžaři ujet, následně se otočit, jet zpět a předat štafetu dalšímu lyžaři.

Možné obměny:

- provádíme běh střídavý;
- soupažný;
- jízdu bez holí;
- jízdu bez holí, kdy na otočce dostanou lyžaři míček a musí ho předat dalšímu v řadě;
- lyžaři si sundají jednu lyži, „koloběžkou“ se dostanou na otočku, lyži si nasadí a pokračují v jízdě;
- lyžaři si sundání obě lyže, doběhnou na otočku, lyže si nasadí a jedou zpět;
- lyžaři běží bez lyží, pouze s holemi;
- lyžaři si při jízdě s míčkem pohazují;
- lyžař, který dojede na otočku, hodí míček lyžaři, který čeká na předávce, ten úkon opakuje.

Čísla

Pomůcky: běžecké lyže a hole, praporek

Popis: Do středu vyznačeného čtverce se zapíchne praporek. Vedoucí rozdělí lyžařům čísla tak, aby se opakovala. Lyžaři se bez zastavení pohybují volnou technikou ve vyznačeném prostoru a čekají, kdy vedoucí zavolá jejich číslo. Když se tak stane, lyžaři vyrazí k praporku. Které z čísel se praporku dotkne jako poslední, musí splnit úkol. Např.: objet čtverec bez holí nebo soupaž. Hru můžeme opakovat, dokud nezůstane poslední číslo.

!Lyžaři do sebe nesmějí vrážet a šlapat si na lyže!

Obouvací štafeta

Pomůcky: běžecké lyže a hole, barevné terčíky, míče

Popis: Lyžaři bez holí a lyží rozdělení do dvojic nebo trojic (záleží na počtu dětí), se postaví na vyznačený start. Lyže, hole a míčky jsou položeny na jednom místě cca. 20m od startu.

1. První ze štafety vyrazí, doběhne si pro lyže, nasadí a dojede zpět, kde předává štafetu. To samé provedou i další ve skupině.
2. První ze štafety vyrazí, jede si na určené místo pro své hole, vrací se předat štafetu. To opakují i další ve skupině.
3. První ze štafety vyráží, jede i s holemi pro míček, který si dá pod bundu, jede zpět předat štafetu.
4. Mezi tím co poslední jede, si první a druhý sundá lyže i hole a čeká na předávku. Poté běží na určené místo, kde nechá míček a běží nazpět, kde předává štafetu dalšímu z družstva, poslední si mezi tím sundává lyže a hole.

Družstvo, které je jako první opět v řadě a má nasazené lyže i hole, vyhrává.

Sklouzni se!

Pomůcky: běžecké lyže a hole, upravená lyžařská stopa, barevné terčíky

Popis: Na vzdálenosti, která je vyznačena barevnými terčíky, se lyžaři snaží při klouzání udělat co nejméně klouzavých kroků. Po absolvování vyznačené vzdálenosti nahlásí vedoucímu počet sklouznutí. Hra se opakuje, dokud vedoucí hru neukončí. Poté se spočítají klouzavé kroky a vyhodnotí se ti, kteří jich měli co nejméně.

!Vedoucí dbá na správné postavení trupu při skluzu!

Liška

Pomůcky: běžecké lyže a hole, krepový papír, nebo šátek

Popis: Vedoucí určí lišku. (většinou lepší běžec). Liška dostane náskok velký podle toho, na jak velkém prostoru žáci hru hrají. Liška technicky běží a plní úkoly jako jsou např.: objetí vyznačeného kola, odšlapování jednou dokola kolem holí atd. Ostatní lyžaři se snaží lišku dostihnout a sundat jí krepový papír, který má zastrčený za pasem. Kdo krepový papír lišce vezme, stává se novou liškou a putování dál pokračuje.

Hru můžeme hrát na běžeckém kole, nebo v určeném prostoru. Pokud nejsou lyžaři zdatní, vybíráme lehčí terén např. upravenou rovinku. Nepřidáváme ani úkoly navíc. Po celou dobu závodu dbáme na správnou techniku běhu.

!Lyžaře upozorníme, že fyzický kontakt není povolen!

Horolezec

Pomůcky: běžecké lyže a hole, barevné terčíky na vyznačení vzdálenosti

Popis: Vedoucí vyznačí ve svahu určitou vzdálenost, kterou musí lyžaři absolvovat výstupem stranou. Lyžař, který absolvuje trať jako první vyhrává.

Možné obměny:

- Závod můžeme pojmut jako štafetu, kdy rozdělíme lyžaře do družstev. Družstva stojí v zástupu pod kopcem. Po signálu startu vyrazí první lyžař. Po absolvování tratě sjíždí určenou trasou dolů z kopce a předává dalšímu čekajícímu v řadě.
- Lyžař vyrazí a vystoupá na konec stranou, poté kopec sjíždí a absolvuje zatáčky, které vyznačí vedoucí barevnými terčíky.

!Dbáme na velké rozestupy mezi lyžaři, kteří vystupují na kopec!



Obrázek 34: Horolezec (zdroj: Vlastní)

Semafor

Pomůcky: běžecké lyže a hole, barevné terčíky

Popis: Vedoucí vysvětlí dětem povely: červená – stůj, oranžová – jed' pomalu, zelená - jed'. Lyžaři stoupají do mírného kopce. Vedoucí po chvíli zavolá jednu z barev a lyžaři plní úkoly. Stůj, jed' pomalu, jed'. Hru můžeme ztížit, zvedáme-li nad hlavu barevné terčíky místo volání. Červená – stůj, oranžová – jed' pomalu, zelená – jed'.

Zdatnější lyžaři můžou plnit úkoly v jízdě. např.: např. v jízdě v dřepu, po jedné lyži, při nabírání a házení sněhu, při dělání sněhových koulí a střefování se do cíle, při přenášení předmětů či projíždění brankami.

!Dbáme na rozestupy mezi lyžaři. Sklon terénu volíme dle zdatnosti lyžařů!

14.2 HRY A CVIČENÍ NA ROZVOJ OBRATNOSTI V BĚHU NA LYŽÍCH

Kroužení

Pomůcky: běžecké lyže a hole, barevné terčíky

Popis: Vedoucí určí prostor, ve kterém vyznačí terčíky místa, kam se musí každý lyžař dostat. Startuje se z jedné startovní čáry. Když lyžař dojede na místo, kde je terčík, obkrouží ho jednou dokola. Poté jede zpět na start a vyráží k dalšímu terčíku, který je umístěn na jiném místě. Terčík opět objede dokola. Po absolvování všech terčíků se hra obrací a startuje se z druhé strany, aby nedošlo k přetížení pouze jedné strany.

Hru můžeme hrát i jako štafetu. Po rozmístění terčíků vyběhne z každého družstva jeden, který oběhne terčík dokola, vrátí se zpět a předá štafetu dalšímu v řadě. Vzdálenosti můžeme měnit podle zdatnosti lyžařů, nebo náročnosti terénu.

!Dbáme opatrnosti při návratu lyžařů na start. Mohlo by dojít ke střetu!

Pamatuj si!

Pomůcky: běžecké hole a lyže, předměty, které pohodíme podél trati

Popis: Podle počtu rozdělíme lyžaře do dvojic, nebo trojic. Na vyznačené trati, která je určena podle zdatnosti lyžařů, rozhodíme předměty, si lyžaři mají za úkol lyžaři zapamatovat. Např.: hůlka, rukavice, čepice, míček, postavený sněhulák, zapíchnutá lyže atd. Po příjezdu do cíle, který předem určíme, vyjmenují lyžaři všechny předměty, které si pamatují.

Hru můžeme ztížit tím, když dáme ke každému předmětu kartičku s úkolem. Např.: tři dřepy, sundání a obutí lyží, otočka na místě atd. Lyžaři tak plní úkoly, ale zároveň procvičují paměť. Po příjezdu do cíle opět označí předměty, které viděli podél trati.

! Zde můžeme využít jízdu v těžším terénu!



Obrázek 35: Pamatuj si! (zdroj: Vlastní)

Na zajíce a myslivce

Pomůcky: běžecké lyže a hole

Popis: Vedoucí vyznačí velký kruh. Lyžaři se rozestaví po obvodu kruhu vždy v jednom směru. Lyžaři jsou zajíci. Vedoucí určí jednoho nebo dva myslivce, to záleží na počtu lyžařů. Zajíci i myslivci začnou běhat ve směru, který určí vedoucí. Koho se myslivce

dotkne, stává se taktéž myslivcem a pomáhá lovit další zajíce. Když se blíží k zajíci myslivec, může zajíc vjet dovnitř kruhu. Tam za ním myslivec nesmí a zajíc je na chvíli zachráněn. Zajíc se musí opět vrátit na okruh dřív, než objede myslivec celé kolo. Vedoucí na domluvený signál mění směr jízdy i myslivce.

!Lyžaři si nesmí šlapat na patky lyží!

O poklad Velkého lyžaře!

Pomůcky: běžecké lyže a hole, krepový papír na vyznačení trati, sladký poklad, kartičky s úkoly

Popis: Rozdělíme lyžaře do skupinek, nebo dvojic. Vždy podle počtu lyžařů. (Pokud mám zdatnější lyžaře, mohou absolvovat trať sami.) Na vyznačené trati označíme krepovým papírem místa, na kterých jsou schovány kartičky s úkoly, které musí každý jednotlivec, dvojice, nebo skupina splnit. Úkoly mohou být fyzického i vědomostního charakteru. Pokud zvolíme vědomostní charakter, rozdáme před startem kartičky s tužkami, na které budou lyžaři poznamenávat své odpovědi na úkoly. Kdo bude mít nejvíce bodů, vyhrává sladký poklad. Pro kontrolu, zda plní lyžaři své úkoly, můžeme na trať rozestavit další vedoucí nebo děti, které nelyžují.

Řada

Pomůcky: běžecké lyže, krepový papír, nebo fáborky k označení středu a dvou linií

Popis: Vedoucí vyznačí na rovinném prostoru dvě řady, které jsou naproti sobě ve vzdálenosti 15 – 20m. Uprostřed se vyznačí krepovým papírem nebo fáborky střed po celé délce řad, které jsou naproti sobě. Lyžaři se rozestaví naproti sobě na čáry. Po domluveném signálu určující start vyrazí najednou obě skupiny ke středu, kde musí zpomalit. Na středu se všichni otočí a jedou zpět na start. Ta skupina, která bude na své čáře jako první, vyhrává. Na středu mohou skupiny plnit různé úkoly jako je např.: dřep, otočka dokola, sundání a opětovné nasazení lyží, vyrobení kuličky a házení na hromadu, projíždění lyžařů jedné skupiny pod rozkročenýma rukama lyžařů skupiny druhé. Úkoly můžeme bodově ohodnotit, která skupina má více bodů, vyhrává.

!Dbáme na patřičné rozestupy mezi lyžaři na startovní čáře, aby nedošlo ke srážkám při míjení!



Obrázek 36: Řada (zdroj: Vlastní)

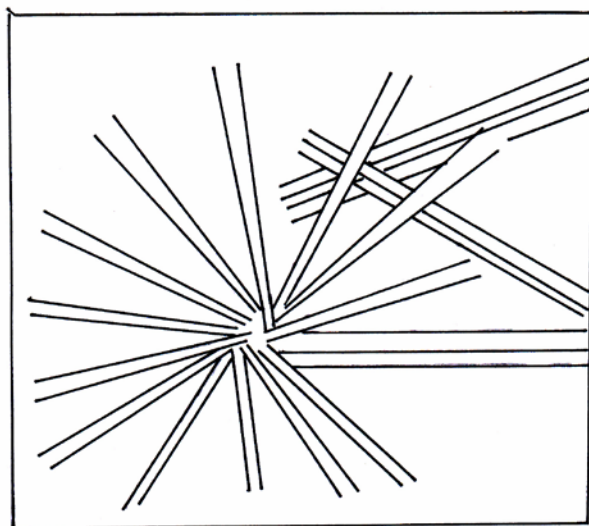
Umělci

Pomůcky: běžecké lyže a hole

Popis: Každý lyžař si kolem sebe udělá patřičný prostor. Pomocí přešlapů a obrátů má každý lyžař za úkol vytvořit ve sněhu různé obrázky dle vlastní fantazie. Na konci zhodnotí všichni dohromady svá díla.

Obměna:

Lyžaři vytváří za pomoci lyží obrázky, které jim zadá vedoucí. Např.: sluníčko, kytka, domeček, hvězda atd.



Obrázek 37: Umělci (zdroj: Vlastní)

Myši a kočky

Pomůcky: běžecké lyže a hole, barevné terčíky na vyznačení prostoru

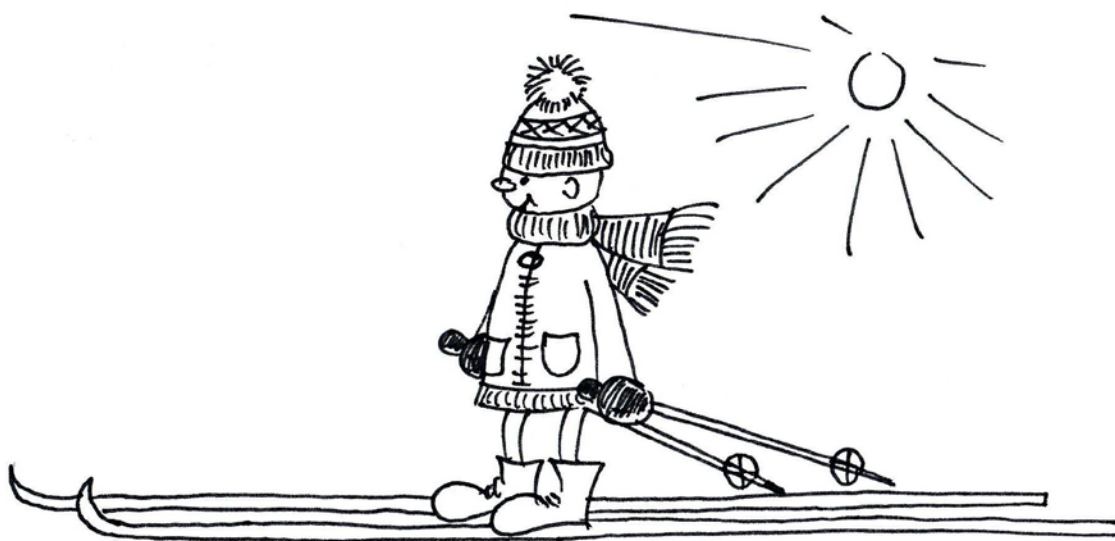
Popis: Vedoucí vyznačí na rovné ploše čtverec. Do čtverce určí vedoucí dvě kočky (zdatnější lyžaře). Ostatní lyžaři jsou myši a stojí po obvodu čtverce na jedné, nebo druhé straně. Na předem domluvený signál vyrazí myši přes čtverec a musí se dostat na druhou stranu. Myši, kterých se kočka dotkne, se stávají kočkami a zůstávají ve čtverci. Která myš zbyde jako poslední, vyhrává.

Mrazík na lyžích

Pomůcky: běžecké lyže a hole, barevné terčíky na vymezení prostoru

Popis: Vedoucí vyznačí prostor velký podle počtu lyžařů. Lyžaři se rozmístí dovnitř čtverce. Vedoucí určí jednoho Mrazíka, ten se pohybuje po čtverci. Koho Mrazík dostihne a dotkne se, je zmražen a roztáhne nohy. Zmrzlého mohou zachránit ostatní lyžaři a to tak, že zmrzlému prolezou mezi nohama. Hru můžeme hrát s holemi i bez holí.

!Mrazík se při chytání dotýká lyžařů jen lehce!



Obrázek 38: Mrazík na lyžích (zdroj: Vlastní)

Střelecká

Pomůcky: běžecké lyže a hole, sněhové koule, karton s vytvořeným terčem

Popis: Před zahájením hry si společně lyžaři vyrobí co nejvíce sněhových koulí a dopraví je na určené místo. Na rovině musí lyžaři udělat co nejvíce obrátů střídavě na jednu a druhou stranu. Po absolvování roviny vezmou do ruky připravené sněhové koule a snaží se trefit cíl. Cílem může být strom, nebo karton, na kterém je namalovaný terč. Každý lyžař nahlásí vedoucímu počet koulí, kterými se trefil do cíle. Poté se lyžaři přesunou technickým během na start a trať absolvují po jedné lyži, další kolo po druhé lyži. Během

jízdy můžou lyžaři dělat dřepy, otočky atd. Vedoucí hodnotí techniku běhu a obrátů, ale také počet trefených cílů.

Sněhové koule

Pomůcky: běžecké lyže a hole, barevné terčíky na vyznačení prostoru, sněhové koule, upravená stopa pro klasický běh, stopa pro bruslení

Popis: Na rovinatém prostoru vyznačí vedoucí dvě stejné čáry, které jsou od sebe cca. 100m. Lyžaře rozdělíme do dvou, či více skupin dle počtu lyžařů. Po rozdělení do družstev se lyžaři postaví proti sobě na vyznačené čáry. Úkolem každé skupiny je vzít co nejvíce sněhových koulí, které mají předem připravené za čarou, po signálu startu vyrazit směrem k protějšímu družstvu a donést za čáru co nejvíce koulí. Poté se vrací zpět, za čarou berou další koule a opět vyrážejí k protějšímu družstvu. Hra se opakuje dokud nezazní signál, který značí konec hry. Poté se spočítají sněhové koule, které družstvo navezlo k soupeřům. Po sečtení a zapsání výsledku hra pokračuje. Tentokrát závodí druhé družstvo. Které družstvo za daný časový limit navozí co nejvíce sněhových koulí, vyhrává.

Hru můžeme ztížit zapíchnutím holí na trať. Lyžaři mají za úkol hole objet jednou nebo vícekrát dokola. U holí můžou udělat lyžaři dřep, sundat si jednu lyži atd.

!Při objíždění holí dbáme na to, aby lyžaři objížděli hole vždy pravou i levou stranou. Předejdeme tak jednostrannému přetížení!

Opice

Pomůcky: běžecké lyže a hole

Popis: Lyžaři jsou rozmístěni v předem určeném prostoru. Mají kolem sebe dostatečný rozestup. Vedoucí se postaví před lyžaře a předvádí různé pózy. Úkolem lyžařů je pózy napodobovat. Pro ztížení můžou lyžaři opakovat pózy v pomalé jízdě.

Lyžaře můžeme rozdělit do dvojic, kdy jeden z dvojice předvádí pózy a druhý je opakuje.

Obratová

Pomůcky: běžecké lyže a hole

Popis: Každý lyžař stojí ve vyznačeném prostoru na rovině. Rozestupy mezi lyžaři jsou asi 2m. Na povel vedoucího provádějí všichni najednou obrat o 360°. Hodnotí se rychlost a čistota provedení obratu. Další úkol spočívá v obratu o 360° s co nejméně přešlapy, přešlapy. Dále se lyžaři mohou otočit 3x kolem své osy, provést tři obraty na co nejméně přešlápnutí nebo odšlápnout na co nejméně přešlapů kolem hole.

!Dbáme na oboustranné otáčení!

Kouzelné koule

Pomůcky: běžecké lyže a hole, krepový papír, barevné terčíky na vymezení území, sněhové koule

Popis: Rozdělíme lyžaře do dvou, či více skupin. Záleží na počtu lyžařů. Každá skupina si vytvoří libovolný počet sněhových koulí. Do cca. pěti sněhových koulí schová zmačkaný barevný krepový papír (každá skupina má přidělenou svou barvu). Skupiny si ve sněhu vyšlapou území o velikosti zhruba 30 x 30m. Každá skupina do vyznačeného prostoru připraví koule pro své protihráče. Za vyznačeným územím vedoucí vyznačí čaru, za kterou budou lyžaři vozit sněhové koule. Po startu vyráží lyžaři na území protihráče a po jedné sněhové kouli vozí na stanovenou čaru, otočí se a opět se vrací na vyznačené území, kde berou další kouli. Která skupina bude mít za daný časový limit více sněhových koulí s barevným krepovým papírem, vyhrává. Pokud máme velký prostor, můžeme hrát hru i ve dvojicích.

!Není dovoleno narážení do protihráče!

Kruhová

Pomůcky: běžecké lyže a hole

Popis: Vyšlapeme si libovolně velký kruh, na který se v rozestupech 2m rozmístí v jednom směru lyžaři. Vedoucí stojí uvnitř kruhu. Lyžaři odšlapují po kruhu, když v tom vedoucí

zavolá „BUM“, lyžaři padají na bok. Poté se libovolně zvedají. Hru opakujeme dokola. Poté hru ztížíme. Přidáme „ZMĚNA“. Na toto zavolání se lyžaři otáčejí a mění tak směr jízdy. Na slovo „DŘEP“ provádějí lyžaři dřep a poté se rychle zvedají.

Cukrárna

Pomůcky: běžecké lyže

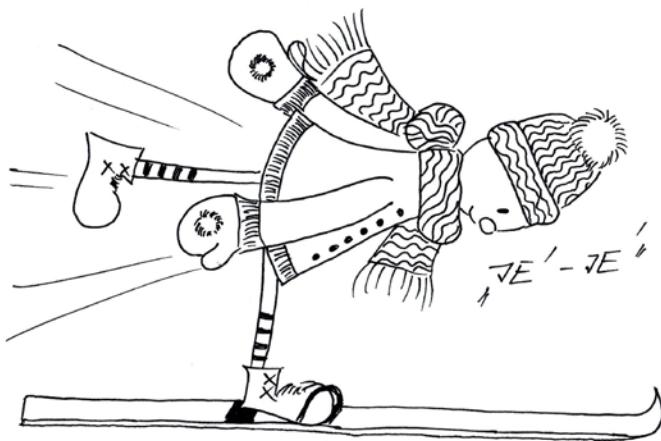
Popis: Vyšlapeme si libovolně velký kruh, na který se v rozestupech 2m rozmístí v jednom směru lyžaři. Vedoucí stojí uvnitř kruhu. Lyžaři odšlapují po kruhu. Na zavolání „ZMRZLINA“ se lyžaři zastaví, zvednou paže, spojí je dlaněmi a napodobují lehkým kroucením zmrzlinu. Po signálu „STOP“ pokračují dál. Na zvolání „RAKVIČKA“ se lyžaři zastaví a lehnou si na zem. Hra pokračuje dál. Po signálu „DORT“ zastaví lyžaři na místě a roztáhnou nohy. Hra pokračuje. Dalším signálem je „KOLÁČ“, lyžaři zastaví a otočí se jednou dokola na místě. Vedoucí si během hry může vymýšlet další názvy a k nim úkoly.

!Dbáme na dostatečné rozestupy, hru hrajeme bez použití holí!

Koloběžková honička

Pomůcky: běžecké lyže a hole, barevné terčíky, nebo hole na vymezení prostoru

Popis: Ve vymezeném území, které je velké podle počtu lyžařů, hrajeme koloběžkovou honičku. Každý lyžař si sundá jednu lyži. Úkolem je uniknout honícímu lyžaři na jedné lyži klouzáním. Lyžař se může zachránit lehnutím na zem. Poté ihned vstane a v rozmezí 5sek se honící nemůže dotknout honěného. Pokud se honící dotkne lyžaře (honěného), pak musí dohoněný lyžař jet za vyznačený prostor a vyměnit si lyže. Poté se může vrátit zpět do hry. Roli honícího obměňujeme jinými hráči. Hru můžeme hrát s holemi i bez holí.



Obrázek 39: Koloběžková honička (zdroj: Vlastní)

Seřad' nás!

Pomůcky: běžecké lyže a hole, šátky, nebo šály na zakrytí očí

Popis: Lyžaře rozdělíme do několika skupin. Před zadáním úkolu si skupina vybere vždy jednoho lyžaře, který bude úkol provádět (poté se lyžaři vystřídají, vždy tak, aby úkol splnil každý ze skupiny). Lyžaři včetně toho, kdo úkol provádí, si nasadí šátky na oči. Hru provádíme bez holí.

Úkoly:

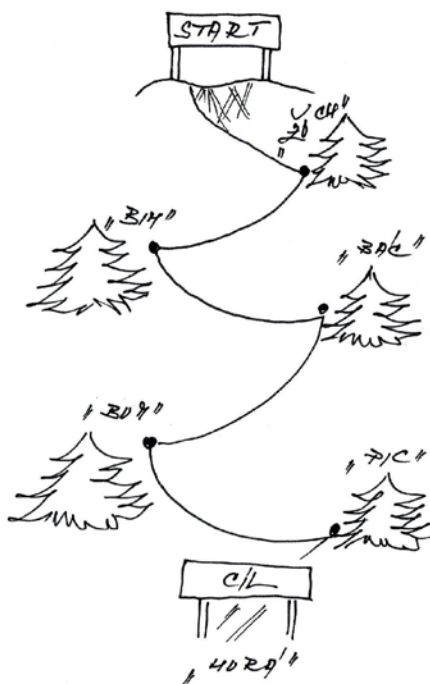
- seřad' skupinu od největšího po nejmenšího, od nejmenšího po největšího;
- seřad' skupinu od nejtěžšího po nejlehčího a opačně;
- seřad' skupinu od nejstaršího po nejmladšího a opačně;
- seřad' skupinu od největší čepice po nejmenší a opačně;
- seřad' skupinu podle počtu sourozenců;
- seřad' skupinu podle délky lyží.

Lyžařský slalom

Pomůcky: běžecké lyže a hole, barevné terčíky na vyznačení úkolů

Popis: Rozdělíme lyžaře do malých skupin. Skupiny se postaví za sebe na startovní čáru. Po signálu startu vyráží vždy první z družstva a běží vpřed, kde na něho čekají úkoly.

Např.: dřep, otočka na jednu, poté na druhou stranu, vyrobení sněhové koule, lehnutí na zem atd. Po splnění úkolů dojíždí za čáru, která je několik metrů od startu, tam si sundá a opět nasadí lyže a vyznačeným slalomem pokračuje zpět ke startu, kde předá dalšímu ze závodníků. Vyhrává družstvo, které absolvovalo celý slalom i s úkoly, a stojí seřazené opět na startu. Pokud máme družstvo méně zdatné, můžeme připravit pouze slalom, při kterém se snaží lyžaři technicky odšlapovat.



Obrázek 40: Lyžařský slalom (zdroj: Vlastní)

Lyžařská házená

Pomůcky: běžecké lyže, hole na vyznačení branek

Popis: Vedoucí vyznačí hřiště o libovolné velikosti. Holemi vyznačí naproti sobě dvě brány. Lyžaře rozdělíme do dvou družstev. Hráči se libovolně rozmístí na hřiště. Vedoucí mezi ně vhodí míč. Úkolem hráčů je přemístit míč do brány soupeřícího družstva. Vyhrává družstvo, které má co nejvíce branek. Pokud hráči spadne míč na zem, získává míč druhé družstvo.

Varianty:

- pokud má lyžař míč, nesmí se s ním pohybovat, dovolené jsou pouze přihrávky;
- s míčem se mohou lyžaři pohybovat a nahrávat si ho v jízdě.

14.3 HRY A CVIČENÍ NA ROZVOJ VYTRVALOSTI V BĚHU NA LYŽÍCH

Honěná po lese

Pomůcky: běžecké lyže a hole, upravenou trať pro klasickou i volnou techniku

Popis: Na kilometrovém kole se rozestaví lyžaři na dohled. Lyžařům rozdáme čísla podle počtu. (Slouží pro kontrolu vedoucího, kdo kolikátý dojel do cíle.) Po vystartování se snaží lyžař dojet lyžaře před sebou, popř. ho předjet. Kolo můžeme několikrát opakovat. Vedoucí hodnotí techniku běhu, počet objetých kol, nebo počet lyžařů, který daný lyžař předjel. Vedoucí lyžaře neustále během jízdy opravuje v technice běhu.

Stopovaná

Pomůcky: běžecké lyže a hole, krepový papír na vyznačení trati

Popis: Lyžaře rozdělíme do dvou či více skupin. Každá skupina má svého vedoucího, který dohlíží, aby se nikdo ze skupiny neztratil. **Skupina musí být stále pohromadě. Nikdo nesmí pomalejšímu lyžaři ujet!** První skupina vyráží na libovolný běžecký okruh a cestou značí viditelně trať barevným krepovým papírem. Po daném časovém úseku vyráží druhá skupina a musí první skupinu stopovat pomocí barevného krepového papíru. Tak pokračuje i další skupina. Pokud jedna ze skupin doběhne skupinu první, stává se značící skupinou ona.

Vlek

Pomůcky: běžecké lyže, lano, mírný svah, nebo rovina

Popis: Lyžaři se za sebe postaví do řady v mírném kopci. Úkolem skupiny je za pomoci vleku v podobě lana přetáhnout po jednom všechny lyžaře z družstva. Vedoucí určí vzdálenost, na které se bude hra odehrávat podle zdatnosti lyžařů. Lyžaře můžeme rozdělit do dvou, či více skupin. Která skupina přetáhne za daný časový úsek více lyžařů, vyhrává. Při hře se nepoužívají hole. Holemi můžeme vyznačit vzdálenost vleku.



Obrázek 41: Vlek (zdroj: Vlastní)

Přesunovačka

Pomůcky: běžecké lyže a hole, míček

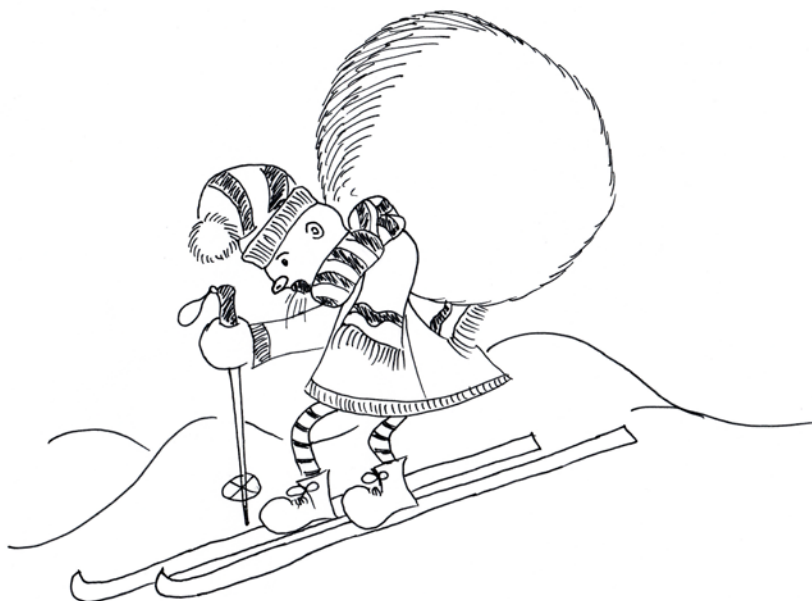
Popis: Rozdělíme lyžaře do dvou družstev, která se postaví naproti sobě. Lyžaři stojí v zástupu. První lyžař z každého družstva drží v ruce míček. Mezi družstvy je 10-50m. Lyžař, který stojí v řadě jako první, na signál vyrazí a jede co nejrychleji ke svému protivníkovi z druhého družstva. Ve chvíli, kdy jsou lyžaři u sebe, předají si míček, otočí se a jedou co nejrychleji zpět, kde se postaví až na konec zástupu ve svém družstvu.

Dalšímu lyžaři předává štafetu tím, že předá míček. Která štafeta stojí opět seřazená v zástupu, vyhrává.

Možné obměny:

- na dráhu můžeme přidat překážky (hole, ze kterých vytvoříme branky, barevné terčíky, které musí lyžaři objet);
- trať absolvují lyžaři bez jedné, následně bez druhé lyže;
- lyžaři pojednou jen soupaž, míček mají schovaný pod bundou;
- během jízdy musí lyžaři zvedat kolena vysoko;
- jízdu absolvují lyžaři pozadu;
- trať absolvují lyžaři jako slalom.

!Fyzický kontakt není povolen! Vedoucí dbá na správnou techniku!



Obrázek 42: Přesunovačka (zdroj: Vlastní)

Had

Pomůcky: běžecké lyže a hole, upravené běžecké tratě

Popis: Lyžaři vytvoří „hada“. Postaví se za sebe do stopy. Vedoucí, který první předvádí během předem naplánované jízdy různé cviky, které musí ostatní lyžaři opakovat. Jízdu může vedoucí zrychlovat, nebo zpomalovat. To vše podle zdatnosti lyžařů.

Lyžaři mohou provádět dřepy, zastavení na místě, sundání a opětovné nasazení lyží, mohou zpívat písničku, otočení na místě, během jízdy si mohou sundat a opět nasadit hůlku atd.

!Dbáme na dostatečné rozestupy!



Obrázek 43: Had (zdroj: Vlastní)

Pamětná!

Pomůcky: běžecké lyže a hole

Popis: Lyžaři vytvoří dvě družstva a postaví se do zástupu za sebe. Vedoucí vyznačí trať, která může být různě dlouhá (hru opakujeme dokola podle náročnosti trati a zdatnosti lyžařů). Družstva startují zároveň vedle sebe. Po vyběhnutí ze startu provádí jedno družstvo 5 smluvených signálů, které musí druhé družstvo rozpoznat a zapamatovat si. Po absolvování trati nahlásí družstvo signály, které si pamatovalo a rozpoznalo. Poté absolvuje trať druhé družstvo a výsledek opět nahlásí vedoucímu. Které družstvo správně uhodlo a zapamatovalo si signály, vyhrává. Vedoucí může trať zkracovat i zdelšovat. Zároveň může ztěžovat náročnost množstvím signálů, které lyžaři poznávají.

!Dbáme na dostatečné rozestupy!

Hadí honěná

Pomůcky: běžecké lyže a hole, terčíky na vymezení prostoru

Popis: Vedoucí vyznačí prostor barevnými terčíky. Lyžaři se rozmístí v prostoru. Vedoucí určí jednoho „Hadího honiče“, který lyžuje mezi ostatními a snažíme se dotykem pochyťat co nejvíce lyžařů. Toho, koho had chytne, se přidává za „Hadího honiče“, chytá se ho a společně honí zbylé lyžaře. Postupně se tak had zdelšuje. Ten, kdo zbyde poslední, vyhrává a pro příští hru se stává „Hadím honičem“. Hru hrajeme bez holí.

Na začátku hry můžeme určit více honičů. Ve hře tak bude více hadů.

Orientační běh

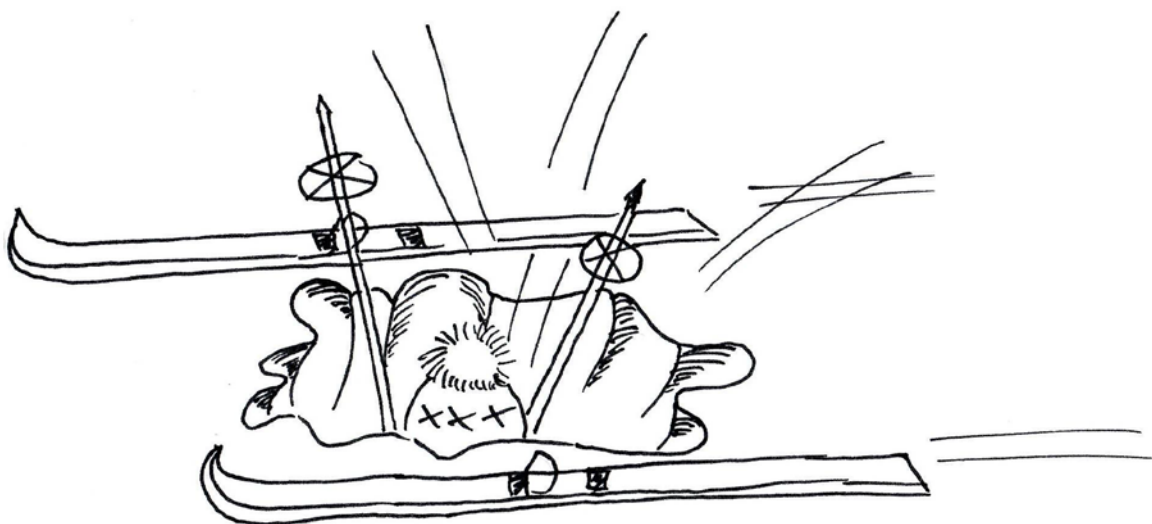
Pomůcky: běžecké lyže, různě barevný krepový papír, bločky s tužkou, kontroly

Popis: Vedoucí vyznačí před začátkem hry trať barevným krepovým papírem jedné barvy. Druhou barvu použije na vyznačení kontrol. Na kontrolách je vždy kartička s pořadovým číslem, která obsahuje otázku nebo příklad. Lyžaři startují v odstupech a snaží se za co nejkratší čas objet celou trať a zároveň splnit všechny kontroly, které na ně během jízdy

čekají. Hry můžeme hrát i ve skupinkách. Skupinka nikdy nesmí ujet svému členovi, který již nestačí!

- Pokud máme na hru více času, můžou lyžaři trat' opakovat vícekrát. Na kontrolách je budou čekat úkoly označené číslem 1., 2., 3. atd. s různými úkoly z různých odvětví. Např.: první kolo matematika, druhé kolo vlastivěda, třetí kolo český jazyk. Správné odpovědi se poté sečtou a vyhlásí se vítěz, druhý i třetí v pořadí!

!Vedoucí si vybere, zda chce hrát hru v upraveném, nebo neupraveném terénu. Náročnost vybere podle zdatnosti lyžařů!



Obrázek 44: Orientační běh (zdroj: Vlastní)

14.4 HRY A CVIČENÍ NA ROZVOJ RYCHLOSTI V BĚHU NA LYŽÍCH

Čísla

Pomůcky: běžecké lyže a hole, barevné terčíky na vymezení prostoru

Popis: Vedoucí vyznačí barevnými terčíky čtvercový, nebo obdelníkový prostor může být i kruhový, po jehož obvodu dáme terčíky. Tvar vymezeného prostoru záleží na kreativité vedoucího. Lyžaři se rozmístí uvnitř prostoru a lyžují po obvodu, vždy na jednu stranu. Vedoucí označí rohy různými čísly, která si lyžaři musí zapamatovat. (Menší děti, které neznají dostatečně čísla, se mohou orientovat podle barev, které mají terčíky). Na povel, kdy vedoucí zakřičí určité číslo, musí lyžaři vyrazit k terčíku s daným číslem a vyjet ze čtverce. Kdo vyjede poslední, vypadává.

- Hru můžeme ztížit tím, když při jízdě budeme lyžařům říkat lehké příklady, jejichž výsledkem je jedno z čísel na terčíku.
-

!Při vyjíždění není povolen fyzický kontakt ani šlapání na lyže. Velikost prostoru vedoucí volí podle počtu lyžařů!

Štafetový fáborek

Pomůcky: běžecké lyže a hole, fáborky

Popis: Lyžaře rozdělíme do skupin, které se postaví do zástupu na určený start. Každá štafeta má svou vlastní běžeckou stopu, na které jsou rozmístěny fáborky a místo, kde se mají lyžaři otáčet. Fáborky musí družstvo postupně sesbírat a donést zpět na start. Které družstvu bude stát opět v zástupu, vyhrává.

Možné obměny:

- první ve štafetě má praporek, který předává postupně dalšímu v družstvu po absolvování trati;

- lyžaři absolvují trať bez holí. Ty zapíchnou na druhé straně, otočí se, jedou zpět a předají štafetu plácnutím dalšímu z družstva. To družstvo, které bude mít všechny své hole zapíchnuty na otočce, vyhrává;
- směrem od startu jedou lyžaři pozadu, na otočce uchopí praporek a jedou zpět popředu.

Na lišku a zajíce

Pomůcky: běžecké lyže a hole, barevné terčíky na vymezení prostoru

Popis: Vedoucí vyznačí tři čáry, které od sebe budou ve vzdálenosti 10 m. Lyžaře rozdělíme do dvou skupin, které se následně rozestaví na dvě zadní čáry. Všichni jsou postaveni jedním směrem. Lyžaři vpředu jsou zajíci, lyžaři vzadu jsou lišky. Čára v předu je volná, znázorňuje domeček pro zajíce. Po signálu startu vyrážejí najednou zajíci i lišky. Pokud nějaká liška chytí zajíce ještě před domečkem, přidává se k liškám. Který zajíc zůstane na čáře jako poslední, vyhrává.

Tlač!

Pomůcky: běžecké lyže a hole, barevné terčíky na vyznačení startu a cíle

Popis: Lyžaře rozdělíme do dvojic. Jeden z dvojice se postaví na startovní čáru, druhý z dvojice se postaví těsně za něj. První lyžař dá nohy k sobě a lehce podřepne, ruce si položí na kolena. Lyžař za ním ho tlačí až na cílovou čáru. Tam se lyžaři vymění a pokračují zpět na start. Která dvojice je opět v zástupu na startovní čáře, vyhrává. Lyžaři hrají bez holí.

Sněhová cesta

Pomůcky: běžecké lyže a hole, sněhové koule, barevné terčíky na vyznačení hracího území

Popis: Lyžaři si společně s vedoucím vyznačí barevnými terčíky úsek dlouhý 30m a široký 5-10m. Podél trati si lyžaři vytvoří libovolný počet sněhových koulí. Lyžaře rozdělíme

na dvě skupiny. Jedna skupina se postaví podél trati a bude se snažit projíždějící lyžaře trefit sněhovou koulí. Druhá skupina se bude snažit projet vyznačený úsek bez trefení sněhovou koulí. Každý si bude počítat zásahy sněhovou koulí. Skupina, která bude mít nejméně zásahu, vyhrává.

Pro ztížení můžeme na trať přidat překážky. Např.: hůlky, které postavíme jako branky, terčíky, které musí lyžaři objet dokola.

!Družstvo, které hází sněhové koule, nesmí mířit na hlavu!

Formule

Pomůcky: běžecké lyže a hole, terčíky na vyznačení území

Popis: Vedoucí spolu s lyžaři vyznačí území ve tvaru čtverce. Velikost volíme podle počtu a zdatnosti lyžařů. Vrcholy čtverce označíme barevnými terčíky. Lyžaře rozdělíme do čtyř skupin. Každá skupina se postaví na jeden z vrcholů a vymyslí si jméno skupiny. Lyžaři stojí a čekají na signál. Vedoucí vykřikne vždy dvě jména skupin. Ty se následně snaží co nejrychleji objet čtverec a dostat se zpět na svoje stanoviště. Vedoucí může dvojice i směry různě střídat.

Lyžařská střídačka

Pomůcky: běžecké lyže a hole, barevné terčíky na vyznačení jednotlivých úseků a úkolů, tyče nebo hole na znázornění branek

Popis: Vedoucí vyznačí trasu, která obsahuje různé překážky. Úkolem lyžařů je projet trasu v co nejkratším čase a splnit všechny úkoly. Hru můžeme hrát jako štafety i jako soutěž jednotlivců.

Možnosti hry:

- lyžař jede mezi tyčemi slalom, poté přechází do běhu střídavého dvoudobého, obrat o 90° přešlapováním;
- v mírném sjezdu lyžař zdolává například dřepem branku, lehkým výskokem překoná terčík, otočka o 360°;
- v nerovném terénu můžeme trénovat běh střídavý, u barevného terčíku přejít v běh soupažný, obrat .

•

!Dbáme na dodržování rozestupů!



Obrázek 45: Lyžařská střídačka (zdroj: Vlastní)

Pešek

Pomůcky: běžecké lyže a hole

Popis: Lyžaři vytvoří kruh, přičemž všichni stojí jedním směrem. Mají zavřené oči a říkají společně říkanku „Chodí Pešek okolo“. Jeden z lyžařů jede po směru a koho se dotkne, ten vyrazí z kruhu a snaží se dohonit Peška. Pokud lyžař Peška nedostihne, stává se sám Peškem. Hru můžeme hrát i s holemi.

Červení a bílí

Pomůcky: běžecké lyže a hole, barevné terčíky na vyznačení území

Popis: Na rovné ploše vytvoříme obdelníkové hřiště. V jeho polovině vyznačíme středovou čáru. Od středové čáry vyznačíme na obě strany čáry ve vzdálenosti 5m. Na jedné čáře stojí družstvo „bílých“, na druhé čáře družstvo „červených“. Vedoucí zavolá buď „červení“, nebo „bílí“. Družstvo, které slyší svůj název, se musí dostat co nejrychleji za vyznačený obdelník. Chytne-li honící družstvo nějakého lyžaře z druhého družstva, přidává se k honícímu družstvu. Vedoucí různě vykřikuje barvy. Lyžaři se musí snažit o maximální rychlost. Hru můžeme hrát i bez holí.

Zařad' se!

Pomůcky: běžecké lyže a hole

Popis: Rozdělíme lyžaře do dvou družstev. Lyžaři stojí v zástupu. První lyžař z družstva stojí na startovní čáře, ostatní lyžaři jedním směrem za ním. Po signálu vyráží vždy první z družstva, otáčí se za levou rukou a snaží se dostat co nejrychleji za posledního lyžaře v družstvu. Které družstvo se jako první vymění na pozicích, vyhrává. V další hře můžeme měnit strany i styly jízdy.

Trefovaná

Pomůcky: běžecké lyže a hole, míčky, sněhové koule, obruče, terče vyrobené z kartonu

Popis: Lyžaři startují v rozestupech min. 30sek. Na trati, kterou si lyžaři před závodem projeli, rozmístíme terče s míčky a obruče se sněhovými koulemi. Po absolvování části trati na lyžaře čeká trefovaná. Musí se opakovaně trefit do terče nebo středu obruče. Měříme čas, za který lyžaři trať absolvují, i počet trefených cílů.

!Dbáme na rozestupy!

Kolo

Pomůcky: běžecké lyže a hole

Popis: Lyžaři se rozmístí po obvodu velkého kruhu. Na místě, kde stojí, si každý zapíchne své hole. Po signálu startu vyrážejí všichni lyžaři ve směru, který se předem určí. Techniky se střídají na povel vedoucího. Který lyžař doběhne na své místo jako poslední, vypadává. Kdo doběhne na své místo jako první, získává bod. Hru můžeme hrát bez i s holemi, střídavě po jedné, či druhé lyži. Můžeme střídat směry jízdy.

Dolu a nahoru

Popis: běžecké lyže a hole, terčíky na vyznačení trati

Pomůcky: Lyžaře rozdělíme do několika družstev (podle počtu lyžařů). Pod kopcem vyznačíme start, který je zároveň cílem. V kopci vyznačíme barevnými terčíky místo, kde se lyžaři po výběhu otočí, nebo splní některý ze zadaných úkolů. Poté se vrací sjezdem z kopce a předávají štafetu dalšímu z čekajících lyžařů. Které družstvo je v cíli jako první a splnilo všechny úkoly, vyhrává.

Možnosti úkolů:

- na kopci každý lyžař objede jednou dokola terčík, poté teprve sjezdí z kopce dolů;

- na kopci si každý sundá a opět nasadí obě lyže i hole;
- jízdu do kopce provádíme bez holí, na jízdu z kopce si lyžaři hole opět nasadí;
- na kopec běží lyžař pouze s jednou lyží a holemi, na sjezd si lyži vymění;
- na kopci lyžař jednou vyskočí a zakřičí „hurá“;
- před sjezdem udělá lyžař otočku o 360°.



Obrázek 46: Dolu a nahoru (zdroj: Vlastní)

Boj o hůlku

Pomůcky: běžecké lyže a hole, barevné terčíky na vyznačení startu a cíle

Popis: Lyžaři se postaví do jedné řady na start, který je vyznačen barevné terčíky. Ve vzdálenosti asi 15-50 m jsou zapíchnuty hole. Holí je vždy o jednu méně než je lyžařů. Úkolem lyžařů je dojet na místo s holemi co nejrychleji. Jednu hůl si vzít, nasadit a jet co nejrychleji zpět do cíle. Kdo z hráčů nezíská žádnou hůl, vypadává ze hry. Můžeme hrát střídavě bez jedné a druhé lyže.

14.5 SPECIÁLNÍ CVIČENÍ

- V mírném kopci, který se svažuje, se lyžaři pokouší jet po jedné lyži co nejdále to jde.
- Daný úsek projede dítě s co nejmenším počtem odpichů.
- Střídáme při běhu různě dlouhé kroky (skluzy).
- Na rovině hrajeme na „kyvadlo“, kdy dítě komíhá pažemi do úrovně očí a co nejvýše dozadu. (Dbáme na pohyb holí podél těla)!
- Lyžaři mohou vyzkoušet jízdu pozadu.
- Návik chůze sunem, kdy se dítě snaží co nejvíce protlačit bok dopředu.

15 ZÁVĚR

Cílem této diplomové práce bylo vytvoření sborníku her a cvičení pro učitele, trenéry, nebo lyžařské nadšence, kteří se věnují lyžování dětí, a snaží systematicky o rozvoj základních dovedností na běžeckých lyžích. Diplomová práce nás seznamuje s historií běžeckého lyžování v zahraničí i v České republice. Dále se zabývá zvláštnostmi a specifikací, kterou je nutno dodržovat před tím, než s malými lyžaři započneme rozvíjet dané dovednosti.

V této diplomové práci se můžeme dočíst o základních technikách běhu na lyžích, kde upřednostňujeme klasickou techniku. Nedílnou součástí diplomové práce je fotodokumentace malých lyžařů, kteří demonstrují protažení a přípravu svalových skupin na lyžování. Sborník her a cvičení má napomoci k dalšímu rozvoji lyžařů. Je tedy určen pedagogům a trenérům, kteří mají s běžeckým lyžováním zkušenosti a základní běžecké techniky ovládají.

Sborník her a cvičení je rozdělen do čtyř základních skupin, první skupinou jsou hry na rozvoj techniky v běhu na lyžích. Druhou skupinou jsou hry na rozvoj obratnosti v běhu na lyžích. Následující skupinou jsou hry na rozvoj vytrvalosti v běhu na lyžích a skupinou poslední jsou hry, které napomáhají k rozvoji rychlosti v běhu na lyžích. V neposlední řadě uvádíme speciální cvičení, která slouží ke zpestření pohybu na běžeckých tratích. Sborník her a cvičení obsahuje 61 her, které jsou doplněny o ilustrace. Každá hra, kterou popisujeme, obsahuje název, popis hry, pomůcky a upozornění na možná nebezpečí, která mohou v přírodě při provádění her nastat.

Ve sborníku her a cvičení se dozvíme o posloupnosti, která by měla být u malých dětí dodržena. Díky jejímu dodržení předejdeme přetížení dětského organismu a přetížení hlavních svalových skupin. Díky nastudované literatuře a dostupných materiálů s propojením našich zkušeností týkajících se běhu na lyžích jsme sestavily sborník tak, aby mohl napomoci pedagogům a trenérům ke správnému rozvoji malých lyžařů a prožitku, který mohou díky přírodě a běžeckému lyžování získat.

Už v předškolním věku jsme začali s běžeckým lyžováním. Tento sport nám přirostl k srdci a díky němu pociťujeme z lyžování radost a uspokojení. Jsme tedy rádi, že můžeme získané informace předat dál, a napomoci tak ke většímu prožitku z lyžování dětí. Je velice důležité zprostředkovat dětem běžecké lyžování, jeho techniku a další s ním související dovednosti hrou. Jak je v diplomové práci uvedeno, hra rozvíjí děti v mnoha

ohledech. Hry, které jsou uvedené ve sborníku her, rozvíjí většinu klíčových kompetencí. Domníváme se tedy, že pokud má základní škola materiální možnost, je vhodné zařazovat běžecké lyžování v hodinách tělesné výchovy.

16 LITERATURA

Knižní a internetové zdroje:

BOLEK, E., SOUMAR, L., 2001. *Běh na lyžích*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, spol. s r. o. ISBN 80-247-0015-8.

BRTNÍK, J., NEUMAN, J., 2008. *Zimní hry na sněhu i bez něj: Sporty a další aktivity*. 3. vyd. Praha: Portál, s. r. o. ISBN 978-80-7367-399-4.

ČÁP, J., MAREŠ, J., 2007. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-807-3672-737.

DYGRÍN, J., ČUŘÍKOVÁ, L., SUCHOMEL, A., ANTOŠ, R., VODIČKOVÁ, S., JANATOVÁ, H., 2003. *Základy lyžování*. 1. vyd. Liberec: Vysokoškolský podnik, s. r. o., Liberec. ISBN 80-7083-681-4.

EAMOS., 2013. *Teorie tělesných cvičení*. . [online]. [cit. 2013-02-09]. Dostupné z: http://eamos.pf.jcu.cz/amos/kat_tv/externi/antropomotorik/telesna_cviceni/stranky/teorie_telesnych_cviceni.html.

HANUŠ, R., CHYTILOVÁ, L., 2009. *Zážitkové pedagogické učení*. 1. vyd. Praha: Grada., ISBN 978-80-247-2816-2.

CHOVANEC, F., 1976. *Běh na lyžích: Technika a metodika*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 17-212-76.

KOŠTÁLOVÁ, H., MIKOVÁ, Š., STANG, J., 2008. *Školní hodnocení žáků a studentů: se zaměřením na slovní hodnocení*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-807-3673-147.

MATĚJČEK, Z., 1996. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-085-5.

MUŽÍK, V., KREJČÍ, M., 1997. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex. ISBN 80-857-8317-7.

NĚMEC, J., 2004. *S hrou na cestě za tvořivostí: poznámky k rozvoji tvořivosti žáků*. Brno: Paido. ISBN 80-731-5014-X.

PERIČ, T., 2008. *Sportovní příprava dětí*. 2. dopl. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-802-4726-434.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., 1995. *Pedagogický slovník*. 1.vyd. Praha: Portál, ISBN 80-717-8029-4.

RVP., 2011. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. [cit. 2013-03-22]. Dostupné z: http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf.

SLAVÍK, J., 1999. *Hodnocení v současné škole: východiska a nové metody pro praxi*. Vyd. 1. Praha: Portál. Pedagogická praxe. ISBN 80-717-8262-9.

SVAZ LYŽAŘŮ ČR., 2013. *Adresář klubů*. [online]. [cit. 2013-03-25]. Dostupné z: <http://www.czech-ski.com/beh-na-lyzich-adresar-klubu>.

VILÍMOVÁ, V., 2002. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido. ISBN 80-731-5033-6.

VZDĚLÁVÁNÍ BRONTOSAURUS., 2013. *Hra*. [online]. [cit. 2013-03-10]. Dostupné z: <http://vzdelavani.brontosaurus.cz/pro-organizatory/o-programu/100-tom.html>.

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI., 2013. *Tělesná cvičení*. [online]. [cit. 2013-02-18]. Dostupné z: <http://tv1.ktv-plzen.cz/teorie-telesnych-cviceni/telesna-cviceni.html>.